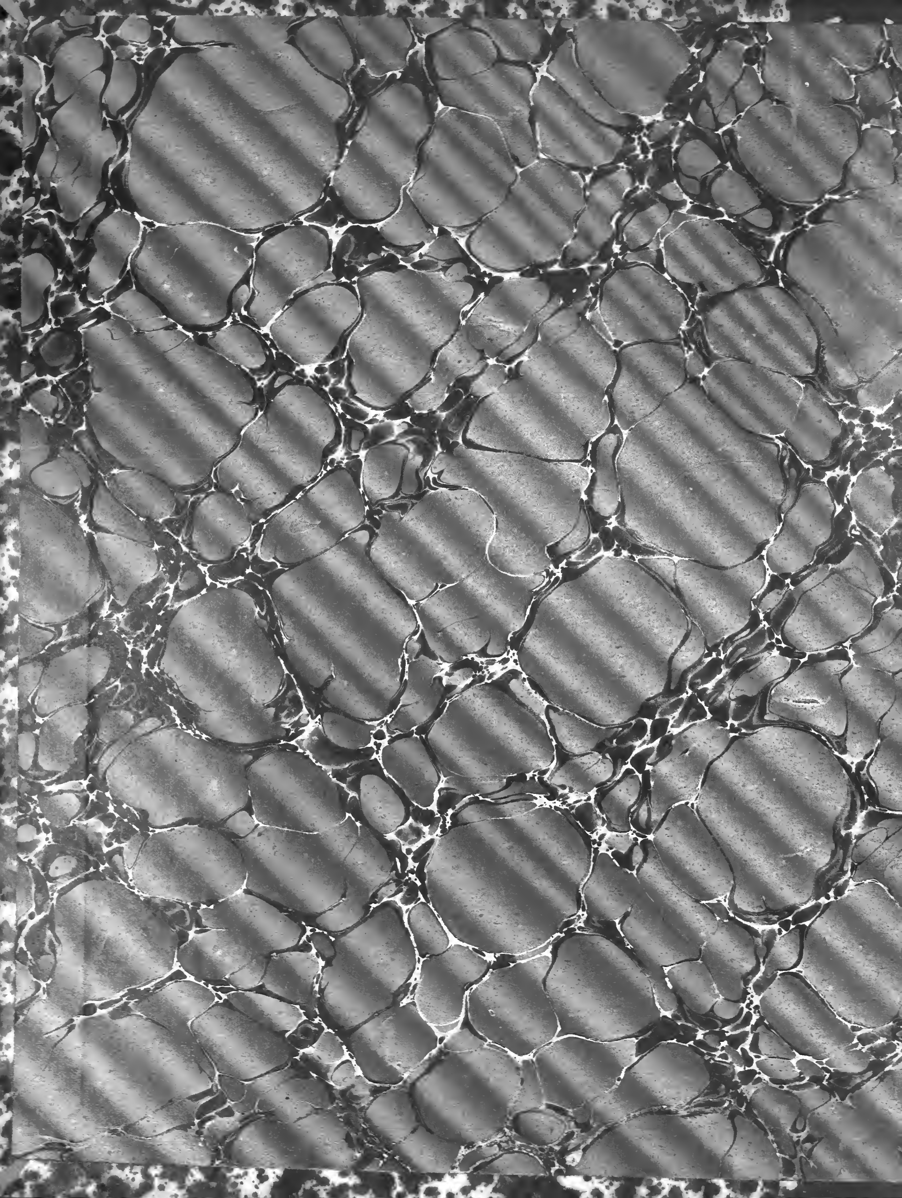
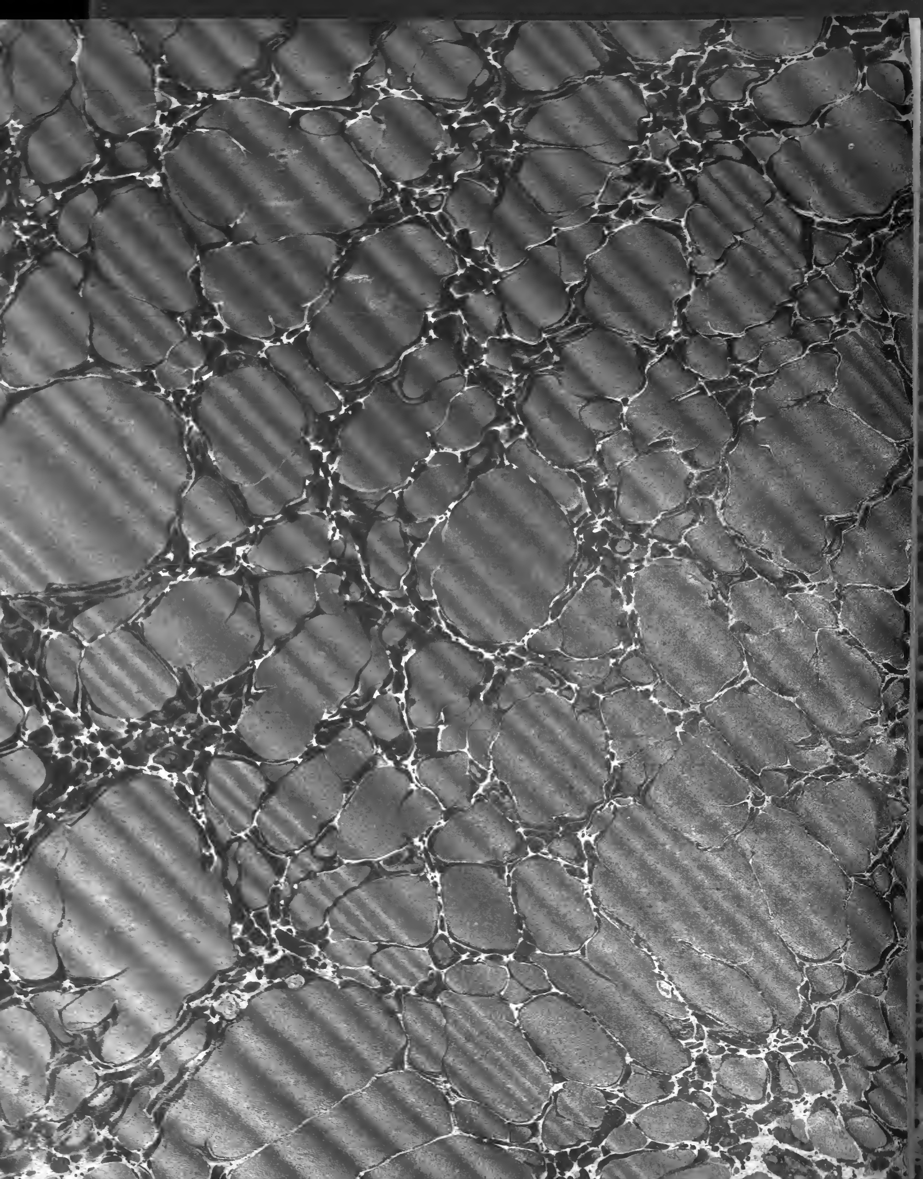
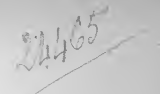








MANUEL

DE

GYMNASTIQUE SUÉDOISE

A L'USAGE DES ÉCOLES PRIMAIRES

PAR C.-H. LIEDBEK

TRADUIT SUR LA SECONDE ÉDITION SUÉDOISE

PAR

M. LE Dr JENTZER
Professeur à la Faculté de Médecine de Genève
Officier de la Légion d'honneur
et de l'ordre de Wasa



ET

Mlle STINA BÉRONIUS
Ex-professeur à l'Institut central de gymnastique pédagogique et médicale
de Genève
Diplômée par l'Institut royal de Stokholm

Troisième édition revue et augmentée. Adopté pour les écoles primaires du Canton de Genève

GENÈVE
R. BURKHARDT, Libraire-Editeur, 2, Place du Molard

PARIS
Librairie NILSSON, 7, rue de Lille, 7.

BRUXELLES
J. LEBÈGUE & Cie., 46, rue de la Madeleine.

Imprimerie Weber, rue Lévrier, 3.

PRÉFACE

DU

Dr JENTZER

Professeur à la Faculté de médecine. — Membre correspondant de la Société obstétricale et gynécologique de Paris

Officier de la Légion d'honneur et de l'ordre de Wasa.

Depuis quelques années, nous assistons à l'éclosion d'un véritable mouvement en faveur de l'éducation physique.

Les livres de gymnastique, les monographies scientifiques qui traitent ce sujet sont légion. Les uns, ce sont les bons, empreints d'un grand esprit d'observation, exercent une influence heureuse sur le développement d'une gymnastique rationnelle; les autres, basés sur des notions erronées, contenant des indications anatomo-pathologiques fausses, ne peuvent que retarder l'application des réformes à établir dans nos écoles, au point de vue de la santé physique des élèves. Parmi les premiers, nous nous faisons un devoir de signaler le travail de notre distingué confrère, M. le docteur Lagrange, qui, après un voyage en Suède, a résumé ses observations dans une œuvre remarquable. Nous pouvons adresser les mêmes éloges aux livres de Demeny et de Meyer.

D'où peut provenir une si grande divergence de vues sur une question qui, d'emblée, ne semble pas très complexe?

Chez nous, les personnes chargées de l'enseignement de la gymnastique, n'ont pas l'occasion de suivre des cours normaux où l'on étudie soit l'anatomie, soit la physiologie. Or la gymnastique doit être une science essentiellement médicale. C'est ce que l'on a bien compris en Suède où tous les futurs gymnastes, aussi bien que les étudiants en médecine, sont obligés de faire de la dissection.

Nous reconnaissons avec plaisir qu'à Genève la majorité des professeurs de gymnastique, au bénéfice d'aptitudes individuelles et d'une expérience acquise par de longues années de pratique, peuvent très intelligemment faire exécuter à leurs élèves toutes les séries de mouvements indiqués dans nos manuels. Cela suffit-il ? Nous ne le croyons pas, car l'exécution d'un mouvement doit correspondre à certaines exigences anatomiques et physioloques qui

nécessitent des études spéciales. Qu'on excuse notre franchise qui n'est guidée que par le désir de voir s'améliorer, en augmentant la somme de leurs connaissances, la position scolaire de nos maîtres gymnastes dont la valeur pédagogique, le désintéressement et l'énergie, nous imposent une grande admiration.

A Stockholm, les professeurs de gymnastique occupent une situation équivalente à celle des professeurs d'autres branches de l'enseignement ; nous avons même rencontré à Copenhague un maître de gymnastique qui était, en même temps, chargé de l'enseignement du latin et du grec dans les classes supérieures d'un gymnase.

D'ailleurs si la gymnastique n'occupe pas encore, dans nos programmes scolaires, la place qui lui revient de droit, la responsabilité en incombe pour une large part aux médecins qui, grâce à leur bagage scientifique, auraient pu jouer un rôle prépondérant dans le mouvement d'opinion en faveur de l'éducation physique et même auraient dû diriger ce mouvement

C'est un préjugé encore très répandu dans le monde médical que la gymnastique n'est faite que pour les enfants robustes. Espérons que, mieux renseignés, nos disciples d'Esculape n'ignoreront pas plus longtemps le puissant auxiliaire thérapeutique, soit préventif, soit curatif qu'ils trouveraient dans l'application d'une gymnastique rationnelle.

Pourquoi ce réveil intense en faveur de l'éducation physique?

Jetons un regard sur notre jeunesse scolaire, principalement sur celle des villes. Que voyons-nous?

Une augmentation continue, progressive du nombre des anémiés, des dyspeptiques, des névrosés, de ceux qui respirent incomplètement. Ces états pathologiques très graves, tous les médecins seront d'accord avec nous pour le proclamer, conduisent souvent à des affections pulmonaires.

Quelles sont les causes de cette dégénérescence?

Tout d'abord les salles d'étude mal comprises au point de vue hygiénique, et dans lesquelles l'enfant respire un air vicié.

En second lieu, le travail intellectuel exagéré auquel sont soumis les élèves grâce à des programmes trop surchargés.

Un autre facteur de cette décadence physique est la vie mondaine. Un grand nombre de fillettes et de garçons, habillés comme les poupées que l'on place dans les devantures des magasins de modes, fréquentent les bals, rentrent à une heure avancée de la nuit et se réveillent le lendemain, incapables d'aucun travail.

On voit aussi de jeunes garçons, membres de sociétés de musique, jouer d'instruments demandant un travail pulmonaire considérable. Il en resulte alors des cas d'emphysème souvent constatés par les médecins, chez ceux d'entre eux dont le développement de la cavité thoracique est insuffisant.

Depuis quelques années, on s'occupe beaucoup de l'amélioration de la race bovine. On alloue de fortes subventions aux sociétés agricoles qui cherchent à obtenir de plus beaux

produits en étudiant les conditons hygiéniques les plus favorables au développement de ces nobles quadrupèdes et en répandant ces saines doctrines dans les milieux producteurs.

Est-il audacienx de notre part de penser que quelques hommes énergiques pourraient unir leurs efforts et réclamer, pour ncs enfants, un peu de cette sollicitude si généreusement accordée dans d'autres domaines?

Le dévouement de ceux qui se mettraient à la tête d'un tel mouvement, contribuerait à honorer la mémoire des Clias, des Niggeler, deux anciens professeurs de Berne, dont le dernier a été notre vénéré maître, et de Ling, le père de la gymnastique suédoise.

Et si ces hommes se trouvaient, ils auraient devant eux la belle tâche de continuer l'œuvre de cette petite phalange de précurseurs qui, malgré des débuts pénibles, ne se sont jamais découragés.

Ce qui précède fera comprendre pourquoi nous présentons aujourd'hui au public la traduction d'un livre de gymnastique suédoise.

Loin de nous la pensée de vouloir, comme on nous l'a souvent reproché, attaquer ou amoindrir notre gymnastique nationale qui a fait ses preuves et qui correspond, dans ses grandes lignes, à notre esprit national.

Si nous avons entrepris l'œuvre ingrate de cette traduction, c'est que nous sommes persuadés de la possibilité d'apporter, par une étude sérieuse de ce qui se pratique en Suède, des modifications dont bénéficiera notre population scolaire.

Il n'existe en notre langue aucune traduction d'ouvrages suédois s'occupant de gymnastique scolaire (nous ne pouvons tenir compte de celle faite sur l'ouvrage de Norlander qui n'est pas claire). Aussi les préjugés à l'égard des idées qui ont cours en Suède sont-ils considérables. De nombreux gymnastes croient avoir fait connaissance avec la gymnastique scolaire pratiquée dans ce pays, après avoir lu le livre d'Hartelius qui ne parle que du traitement des maladies internes ou externes par l'emploi de la gymnastique médicale. C'est pourquoi, en présentant ce livre aux lecteurs de langue française, nous avons eu pour but de leur exposer clairement les idées de Ling et de leur faciliter la compréhension de celles-ci.

Il est inutile de faire l'historique de la gymnastique suédoise, sujet traité avec une grande compétence par M. le docteur Lagrange, pas plus que nous n'analyserons la biographie de Ling Elle est connue.

Nous voulons pourtant insister sur ce fait que Ling, gravement malade, s'est guéri par la gymnastique. Reconnaissant une valeur thérapeutiqne considérable à cette science, il consacra sa vie à l'étude de celle-ci, la développa suivant les principes physiologiques et parvint à créer l'Institut Royal de Stockholm dans lequel, actuellement encore, les théories de ce grand homme sont respectées et enseignées. Que les incrédules aillent passer quelques semaines dans la Venise du Nord, ils pourront se convaincre que, chaque jour, des malades sont guéris par l'emploi raisonné des facultés motrices de l'organisme.

L'expérience nous a prouvé qu'il n'est pas facile de s'initier à la gymnastique péda-

gogique des Suédois, sans aller l'étudier sur place. Nous espérons pourtant éviter en partie cet écueil en donnant des renseignements aussi précis que possible sur l'éducation physique en Suède.

Nos lecteurs ont déjà compris que la gymnastique suédoise ne s'occupe pas seulement, comme d'aucuns veulent bien le croire, de la guérison de nombreux cas pathologiques. Elle se compose :

De la gymnastique *pédagogique,* de la gymnastique *militaire*, de la gymnastique *médicale* et de la gymnastique *esthétique*.

La gymnastique pédagogique est un mélange d'exercices empruntés soit à la gymnastique médicale, soit aux jeux populaires, soit encore aux exercices des Anciens. Nous y rencontrons aussi des exercices d'ordre et de commandement qui appartiennent à l'école du soldat et aux dispositions tactiques en usage dans les armées de tous les pays.

La réunion intelligemment combinée de ces différents mouvements scientifiques, ainsi qu'une connaissance plus exacte de leurs effets physiologiques constitue la gymnastique pédagogique et rationnelle. Comme le dit Törngren, c'est grâce à son union avec la gymnastique médicale qu'elle a acquis son caractère *correctif*.

Ici, nous ne nous occuperons que de la gymnastique pédagogique qui a comme principe de favoriser la santé et le développement harmonique du corps chez les jeunes gens des deux sexes, de maintenir ces avantages chez les adultes et de les conserver chez les vieillards.

L'axiome « il faut faire de la gymnastique pour vivre et non vivre pour faire de la gymnastique » a toujours guidé Ling dans ses recherches scientifiques. Ces recherches lui ont prouvé que pour maintenir ou augmenter les forces vitales, la gymnastique ne doit accepter que les exercices recommandés par des raisons physiologiques ; elle doit, au contraire, repousser comme nuisibles et dangereux tous ceux qui dépassent le budget moyen des forces de l'organisme.

Ce principe fondamental fut, pour Ling, le point de départ de toutes ses études.

L'école suédoise est donc une adversaire résolue des idées émises par le grand pédagogue Pestalozzi et par ses adeptes qui disent : « En gymnastique, tous les exercices sont bons si l'on est capable de les exécuter. » Cette théorie a le tort de laisser la porte ouverte à l'exagération : elle peut devenir dangereuse, elle froisse même les lois de l'esthétique.

Ling, en faisant un choix judicieux d'exercices simples permettant une exécution correcte et à la portée d'un grand nombre d'élèves, a exclu tout ce qui avait une tendance acrobatique ou ce qui nécessitait un trop grand développement de force musculaire.

Ce choix raisonné diminue le danger qu'il y a, à confier l'enseignement spécial de la gymnastique aux maîtres et aux maîtresses d'école. Il est toutefois nécessaire que ceux-ci aient suivi un cours normal les initiant à la pratique de la méthode, que le manuel mis à leur disposition réunisse les qualités indispensables à tout ouvrage de ce genre et qu'une surveillance sérieuse soit exercée par un inspecteur compétent.

L'importance que les Suédois accordent à la valeur physiologique de leurs exercices a été souvent attaquée par les adversaires de la méthode. Mais les arguments que ceux-ci mettent en avant sont tellement contradictoires et ont parfois une allure tellement personnelle que nous ne saurions leur concéder une grande valeur. D'ailleurs, entre deux écoles de tendances différentes, nous accorderons toujours la préférence à celle qui a la physiologie pour base.

Ling a établi un plan fondamental, un cadre où sont remis les groupes d'exercices qui, selon lui, doivent contribuer au développement idéal du corps. Il en indique neuf, les voici :

I. Exercices de jambes.
II. Extension du dos.
III. Suspension.
IV. Equilibre.
V. Exercices s'adressant plus spécialement aux muscles du dos (partie supérieure).
VI. Exercices s'adressant plus spécialement aux muscles abdominaux.
VII. Exercices s'adressant aux muscles des parties latérales du corps.
VIII. Saut.
IX. Exercices de respiration.

Dans chacun de ces groupes, les exercices sont échelonnés suivant la force qu'exige leur exécution ; c'est-à-dire que le principe de la progression y joue un rôle très important. En effet, il n'est pas indifférent de faire exécuter tel exercice à tous les élèves. Le professeur qui ne veut pas compromettre le résultat de ses leçons, doit prendre en considération leur âge et leur force.

Cette progression est représentée :

1. Par une position fondamentale d'une difficulté progressive.
2. Par la *force*, c'est-à-dire par l'exécution plus ou moins complète d'un exercice.
3. Par la *durée* de l'exercice.
4. Par la *rapidité* dans l'exécution.
5. Par la *répétition* plus ou moins fréquente de l'exercice.
6. Par l'exécu ion d'un exercice combiné, c'est-à-dire qui s'adresse à *plusieurs parties*.

Ces groupes forment, dans l'ordre indiqué plus haut, la partie principale d'une leçon de gymnastique suédoise. Le schéma suivant est, d'après Ling, le type d'une de ces leçons :

I. Exercices d'ordre et de marche.

II. Mouvements de gymnastique proprement dite.

A. *Préliminaires.*

1. Positions de départ (exercices préparatifs).
2. Exercices de jambes.
3. Exercices des bras.
4. Exercices de tête.
5. Exercices du tronc.

B. *Mouvements spéciaux (de Ling).*

1. Exercices de jambes.
2. Extension du dos.
3. Suspension.
4. Equilibre.
5. Exercices s'adressant plus spécialement aux muscles du dos.
6. Exercices s'adressant plus spécialement aux muscles abdominaux.
7. Exercices s'adressant aux muscles des parties latérales du corps.
8. Saut.
9. Exercices de respiration.
10. Marches et courses.

C. *Exercices d'application.*

Ces exercices, qui ne doivent être exécutés qu'après une connaissance parfaite de la gymnastique pédagogique, sont ceux que l'on rencontre dans la vie de tous les jours et dans la vie militaire : équitation, escrime, natation, etc.

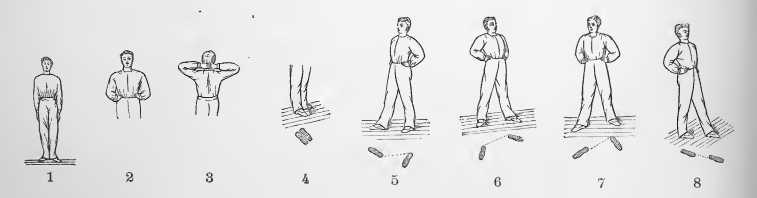
III. Jeux.

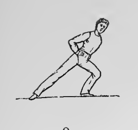
Le tableau synoptique suivant, dont les clichés nous ont été gracieusement offerts par M. Norlander, le distingué professeur de gymnastique à l'Université de Lund, facilitera la compréhension de ces différents groupes d'exercices.

EXERCICES DE GYMNASTIQUE PROPREMENT DITE

A. — *Préliminaires.*

1. Position de départ.

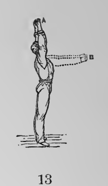



9


10


11


12



13

2. Exercices de jambes préparant au groupe I.


14


15

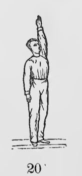

16


17

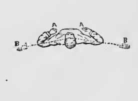

18

3. Exercices de bras préparant au groupe III.


19


20


21



22

4. Exercices de tête

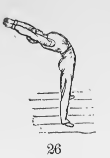

23

5. Exercices du tronc.

a) Exercices préparant aux groupes II et VI.


24


25


26

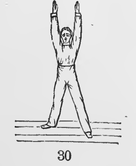
b) Exercices préparant au groupe V.


27


28

c) Exercices préparant au groupe VII.


29

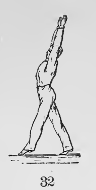

30

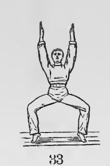

31

B. — *Mouvements spéciaux (de Ling).*

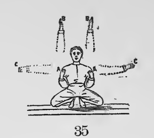
1. Exercices des jambes.

(Voir figures 5 à 11 et 14 à 18.)


32


33

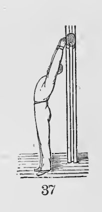

34

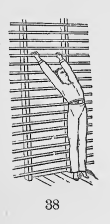

35

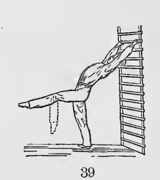

36

2. Extension du dos.

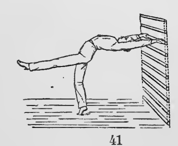
(Voir fig. 25 et 26)


37


38

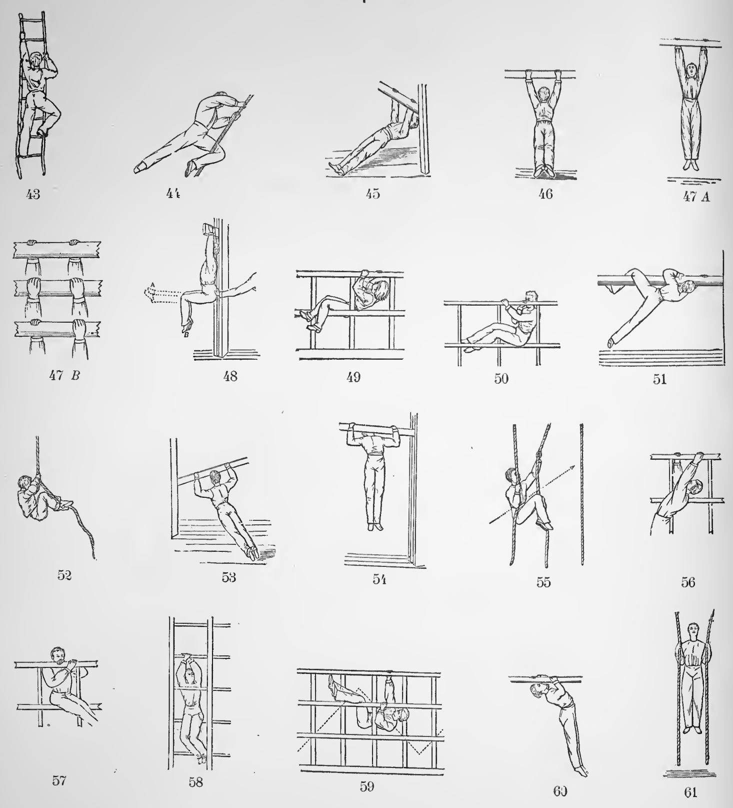

39


40


41

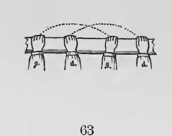

42

3. Suspension.

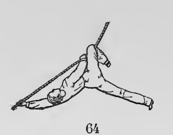




62



63



64

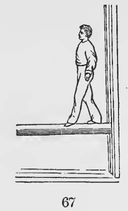


65

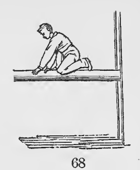
4. Equilibre.



66



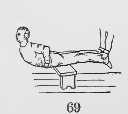
67



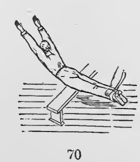
68

5. Exercices s'adressant plus spécialement aux muscles du dos.

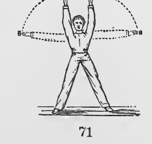
(Voir figures 27 et 28).



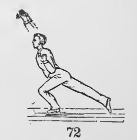
69



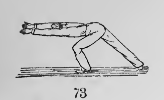
70

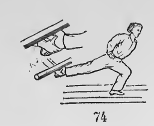


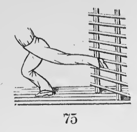
71

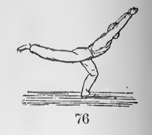


72


73

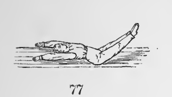

74

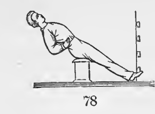

75

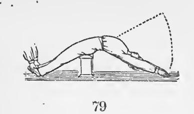

76

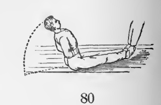
6. Exercices s'adressant plus spécialement aux muscles abdominaux.

(Voir figures 24 et 26).


77

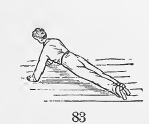

78

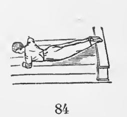

79

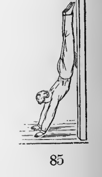

80

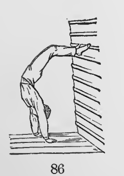

81


82

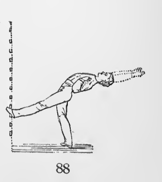

83


84


85


86


87

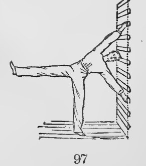

88

7. Exercices s'adressant aux parties latérales du corps.

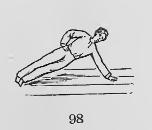
(Voir figures 29 et 31.)

89 90 91 92 93

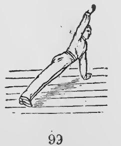
94 95 96



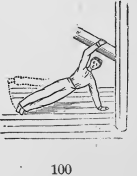
97



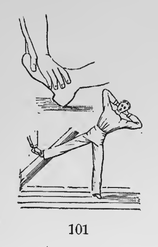
98

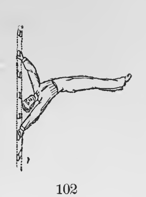


99



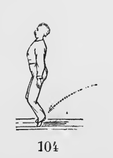
100


101

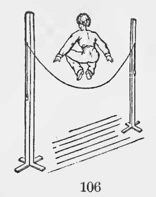

102

8. Saut.

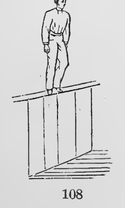

103

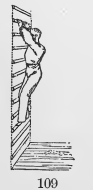

104

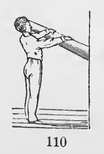

105


106


107


108


109


110


111

112 A

112 B

112 C

113

114

115

116

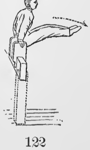
117

118

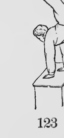
119

120

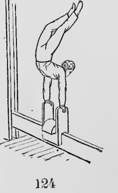
121



122



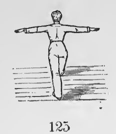
123



124

9. Respiration.

(Voir figures 12, 13 et 22)

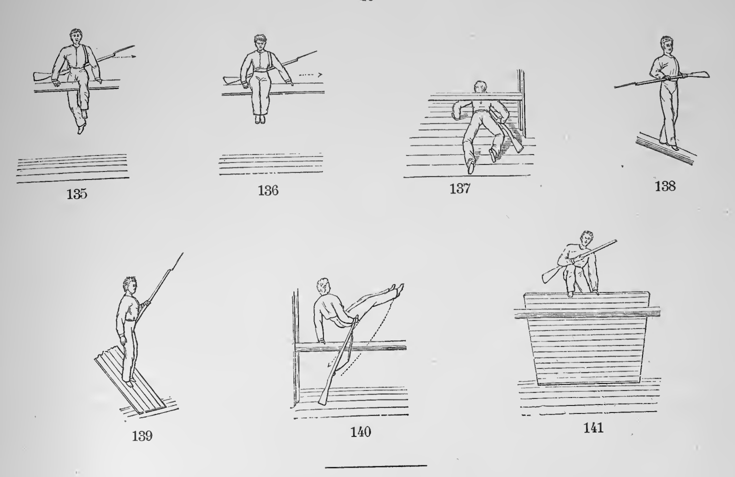


125

C. — *Exercices d'application.*

126 127 128 129 130

131 132 133 134



Pour une leçon ordinaire on choisit habituellement les exercices de la première série, auxquels on ajoute ceux indiqués aux lettres A et B de la deuxième.

Analyse des exercices de la première série

Nous ne nous y arrêterons pas longtemps, ils sont connus puisqu'on les rencontre dans toutes les gymnastiques.

Ces mouvements se composent de conversions, de formations en marche, etc., qui appartiennent aux règlements militaires et qui doivent préparer la jeunesse virile au métier de soldat.

Ils ont une valeur pédagogigue et physiologique en ce sens qu'ils excitent l'attention, développent l'habitude de la réflexion et agissent ainsi sur les nerfs d'une façon salutaire.

Analyse des exercices de la deuxième série

Les observations précédentes peuvent s'appliquer aux exercices de la deuxième série, lettre A; comme les exercices d'ordre ils ont un effet excitant ; ils sont employés chaque fois que l'attention des élèves diminue et peuvent être intercalés entre les mouvements

spéciaux; leur importance est équivalente. Comme leur nom l'indique, ils ont pour but de préparer les élèves à exécuter, par la suite, des mouvements plus compliqués et demandant plus de force. Par exemple : les exercices représentés par les figures 24, 25, 26 du tableau que nous publions dans cette préface doivent préparer les élèves à exécuter les mouvements du groupe, lettre B., fig. 37, 38 et 39.

C'est ici le lieu de faire remarquer qu'après être resté enfermé pendant deux ou trois heures consécutives, l'enfant se trouve sous l'influence d'une mauvaise circulation : le sang s'est porté facilement à la tête, tandis que les jambes se sont refroidies, c'est le but des préliminaires de combattre cette inactivité musculaire, de décongestionner la tête, en un mot, d'aider à régulariser cette mauvaise circulation.

La partie la plus importante de la leçon est formée des exercices de la deuxième série, lettre B, qui auront à exercer leur heureuse influence sur le développement harmonique de tout le corps.

Les exercices des jambes, rapidement exécutés, sollicitant un travail énergique des muscles, attirent le sang des parties supérieures, décongestionnent ces dernières, et, par cela même, représentent un puissant dérivatif.

Les exercices d'extension ou courbes-raidies du dos ne se rencontrent que dans la gymnastique suédoise. C'est un mouvement très puissant dont l'exécution, peu difficile, exige cependant une grande attention de la part du professeur s'il ne veut pas obtenir un résultat contraire à celui qu'il désire. Si l'extension est mal faite, non seulement l'effet qu'elle doit produire sur la dilatation de la cavité thoracique est nul, mais encore elle facilite une courbure en avant des parties dorsale et lombaire de la colonne vertébrale (lordose).

« Pour obtenir une bonne extension, il est nécessaire de s'éloigner de l'engin (qui est presque toujours l'espalier) à deux ou trois pieds de distance; il faut alors fléchir le corps en arrière, saisir l'espalier à bras tendus et opérer l'extension du dos par la contraction des muscles des bras et de la partie supérieure du corps. Si l'exercice est bien fait, les muscles fléchisseurs des jambes sont fortement contractés ainsi que les muscles abdominaux qui maintiennent la colonne vertébrale dans une position normale et évitent la lordose sus-indiquée. Dans une bonne extension, le ventre ne doit pas être porté aussi en avant que la pointe des pieds. »

Les exercices de suspension, tout en exerçant une influence corrective sur la colonne vertébrale, fortifient les muscles des bras et contribuent à l'agrandissement de la cavité thoracique.

Les mouvements d'équilibre exercent une action directe sur les centres nerveux et calment les nerfs.

Par les exercices du cinquième groupe, ce sont les muscles de la partie supérieure du dos, le rhomboïde et le trapèze qui entrent principalement en action. Leur effet le plus immédiat est le redressement de la colonne vertébrale-dorsale (partie supérieure); en outre

les épaules, les omoplates qui ont une tendance à chuter en avant, sont forcées de reprendre leur position normale.

Le sixième groupe comprend les exercices s'adressant aux muscles abdominaux. Sans vouloir entrer dans des détails physiologiques se rapportant à ces muscles, nous insisterons cependant sur un avantage capital de ces exercices. Par la contraction des muscles, ils agissent directement sur l'estomac et sur l'intestin et contribuent à maintenir en place les organes abdominaux. Si les muscles sont relâchés, l'estomac a une tendance à la dilatation, les intestins deviennent paresseux et les organes (les reins en particulier) se déplacent.

Ce sont ces faits anormaux qui produisent les mauvaises digestions avec leurs conséquences, l'anémie par exemple, la constipation surtout et le cortège des symptômes accompagnant l'affection dite des reins mobiles.

Les mouvements de flexion latérale (groupe 7) sont faciles à comprendre; ils s'adressent au développement égal et harmonique des deux parties du corps.

Par les sauts (groupe 8) la gymnastique suédoise atteint son summum d'intensité de travail; leur effet physiologique est excitant.

La leçon se termine par des exercices de respiration qui calment l'action du cœur. A cet égard, disons que lorsqu'on se livre aux exercices gymnastiques, il faut faire pénétrer dans l'organisme une plus grande quantité d'oxygène nécessaire au travail à exécuter, d'où la nécessité de faire de larges inspirations.

Vient-on à introduire une petite quantité d'air dans les poumons, le cœur bat plus vite, car il doit se contracter plus fréquemment afin de lancer le sang, véhicule de l'oxygène.

Les inspirations faibles ont donc pour résultat de produire des battements de cœur et d'amener l'essoufflement.

Que de fois nous est-il arrivé d'avoir été consulté pour des enfants, auxquels on voulait faire cesser les exercices gymnastiques, à cause de l'essoufflement produit par ces exercices. Dans ces circonstances, après avoir ausculté les enfants avec soin et exclu tout état pathologique, nous avons conseillé les inspirations larges avant et après les exercices et presque toujours nous avons réussi à faire continuer aux élèves les études de gymnastique commencées.

Il est donc nécessaire que les maîtres et maîtresses insistent sur l'importance de la respiration.

L'inspiration doit se faire par le nez; cela a l'avantage de faire pénétrer une colonne d'air plus chaud et d'abandonner dans les fosses nasales les poussières atmosphériques.

L'expiration par la bouche a pour but de régler le mouvement de la colonne aérienne qui entre par une voie donnée et sort par une autre voie, toujours la même.

Si l'on observe bien ces principes, l'enfant, en quittant la salle de gymnastique, respire d'une façon normale et il est exempt de palpitations.

Le professeur élabore le plan de ses leçons d'après le schéma que nous avons publié

plus haut. C'est alors que commencent les difficultés, car un maître consciencieux ne fera jamais exécuter machinalement les exercices indiqués dans un manuel. Il choisira, parmi les groupes, les exercices qui conviennent aux élèves qu'il a sous la main et qui correspondent à leur développement corporel. Des connaissances sérieuses et une grande dose de tact faciliteront cette tâche délicate.

Naturellement, plus les élèves sont avancés, plus le maître peut donner d'extension à son schéma, soit en augmentant les mouvements de suspension à différents moments de la leçon (par exemple une suspension après le groupe 7), soit en faisant exécuter un mouvement de plus des groupes 8 ou 9, soit encore en faisant exécuter plusieurs sauts. La gymnastique d'application peut être mise en évidence au moyen des exercices de suspension, des sauts avec sabres, fusils, etc., en mains.

Un exemple d'une leçon dite *normale* et d'une *plus forte* expliquera mieux notre pensée.

Leçon normale :

1. Exercices d'ordre.
2. Préliminaires.
3. Extension.
4. Suspension.
5. Equilibre.
6. Course.
7. Exercices des muscles du dos (partie supérieure).
8. Exercices des muscles abdominaux.
9. Exercices des muscles des parties latérales du corps.
10. Exercices de jambes.
11. Suspension.
12. Exercices de jambes pendant la marche.
13. Sauts.
14. Exercices de jambes pendant la marche.
15. Respiration.

Leçon plus forte :

1. Exercices d'ordre.
2. Préliminaires.
3. Extension du dos.
4. *Suspension avec exercices d'application.*
5. Equilibre.
6. Course.
7. Exercices des muscles du dos (partie supérieure).
8. Exercices des muscles abdominaux.
9. Exercices des muscles des parties latérales du corps.

9 *a. Exercices de sautillement.*

10. Exercices de jambes.
11. Suspension.

11 *a. Répétition des nos 8 ou 9.*

12. Exercices de jambes pendant la marche.
13. Sauts.

13 *a. Sauts avec exercices d'application ou jeux.*

14. Exercices de jambes pendant la marche.
15. Respiration.

Nous disons donc que la leçon type peut subir des modifications suivant l'âge et le développement des enfants. On peut parfaitement supprimer l'extension du dos chez des élèves très jeunes et la remplacer par les exercices du groupe 5, ou, si le développement physique des élèves le permet, remplacer au contraire le groupe 5 par le groupe 2. Lorsque le temps est limité, on peut supprimer les exercices d'équilibre sur la bomme ou sur les bancs et les remplacer par de l'équilibre en station pendant les préliminaires.

Dans les salles incomplètement aménagées où le nombre des engins ne correspond

pas à celui des élèves, il est loisible de changer la suite des séries; si, par exemple, les espaliers ne sont pas en quantité suffisante, la moitié des élèves fera de l'extension du dos pendant que l'autre moitié sera occupée à faire de la suspension. Il est indifférent que le groupe 5 précède ou suive le groupe 6, de même qu'on peut passer plus tôt ou plus tard aux exercices du groupe 7.

Pour gagner du temps, on a la faculté de faire exécuter les exercices d'extension du dos (groupe 2) à une moitié de la classe et à l'autre ceux des muscles abdominaux (groupe 6). Dans ces deux groupes, les muscles abdominaux travaillent énergiquement; il y a donc similitude relative. Arrivés au groupe 6, ceux qui auront fait l'extension passeront aux exercices de ce groupe.

Dans l'intérêt physiologique des enfants et surtout pour s'adresser d'une façon égale et harmonique au jeu musculaire, tout autant que pour varier la leçon, que les détracteurs de la gymnastique suédoise qualifient de monotone, l'exécution de plusieurs exercices d'un même groupe peut se faire de différentes manières et l'on obtient ainsi des résultats physiologiques qui ne sont pas absolument les mêmes. Si nous prenons dans le groupe 6, l'exercice de la position dorsale couchée avec flexion du tronc en avant, nous constatons que le point de fixation (point d'appui) se trouve sur le bassin, tandis que dans la même position avec élévation des pieds, ce point se trouve sur le thorax, et dans l'appui des mains et des pieds, il est entre deux. Dans les trois cas, pourtant, on s'adresse aux muscles abdominaux. De même, tout gymnaste pourra se convaincre du fait que l'exercice d'extension du dos à l'aide de l'espalier, de la bomme ou sans appui demande une dépense musculaire plus ou moins forte, suivant le cas.

Les Suédois ne méconnaissent pas les vertus éthiques et l'influence des jeux sur le développement corporel, mais comme le temps pour l'étude pratique d'une gymnastique méthodique manque souvent dans les écoles, ils leur assignent principalement comme rôle de compléter une gymnastique rationnelle sans avoir la prétention de la remplacer.

La gymnastique suédoise, qui s'est imposé le devoir de développer avec ensemble et suivant ses aptitudes individuelles le corps de la jeunesse, ne perd jamais de vue que, dans chaque leçon elle doit s'adresser indistinctement à toutes les parties de l'organisme suivant leur importance physiologique. Son action sur les centres nerveux, sur la circulation et la respiration se fera sentir tout autant que sur l'appareil musculaire ou sur la souplesse des articulations. Elle se garde de favoriser certains groupes, la suspension ou le saut par exemple, ou de développer une partie du corps au détriment de l'autre. Ainsi, après chaque extension du dos, il est prévu une flexion du tronc en avant pour allonger les muscles extenseurs du dos. Pour la même raison, il est défendu de faire de l'escrime d'une main seulement. Une des caractéristiques de la gymnastique suédoise c'est de s'adresser non seulement aux jeunes gens physiquement bien doués, mais aussi à tous ceux d'une santé moyenne; elle est utile indistinctement aux garçons et aux filles, aux jeunes et aux vieux.

Dans chaque mouvement, on distingue l'*attitude initiale*, l'*exécution* même qui, outre l'exercice proprement dit, peut renfermer des mouvements intermédiaires et l'*attitude finale*. Le maître doit donc porter toute son attention sur le *parcours* d'un mouvement, car, si celui-ci n'est pas complet, son but physiologique n'est pas atteint, Si, par exemple, dans l'extension des bras, la deuxième partie du mouvement, c'est-à-dire le travail qui se fait dans les épaules, n'est pas exécuté, l'influence du mouvement sur la dilatation thoracique, soit sur la respiration, devient illusoire.

Pour exécuter un mouvement avec la netteté désirable, on exige une bonne attitude initiale, c'est-à-dire une bonne base d'équilibre. Dans la position normale les pieds sont placés à angle droit, la colonne vertébrale en extension, les épaules pendantes (il faut les laisser tomber), pas trop rejetées en arrière, ce qui entrave la respiration; les mains sur les côtés du corps, les doigts étendus; enfin la tête doit sortir des épaules; en allongeant le cou, on redresse la partie cervicale de la colonne vertébrale.

Nous disions, il y a un instant, que la gymnastique s'adressait aussi aux jeunes filles. A ce propos nous pensons que, jusqu'ici, les autorités scolaires de beaucoup de pays ne se sont guère préoccupées de la santé de nos futures mères de famille. Et pourtant tout le monde est convaincu de la vérité de l'axiome « *Mens sana in corpore sano* » qui s'applique aux femmes aussi bien qu'aux hommes. En améliorant la situation physique des premières, on leur donnerait évidemment la faculté de remplir plus avantageusement le rôle important qu'elles doivent jouer dans la vie sociale, et de faire prévaloir avec plus d'aisance leurs belles qualités morales et intellectuelles. Le principe des minorités admis en matière politique, doit l'être aussi dans le domaine scolaire et celles de nos jeunes filles qui ne jouissent que d'une santé précaire ont droit à la sollicitude de l'Etat à leur égard.

Du reste, si l'on se borne à faire exécuter à celles-ci quelques pas de danse ou à leur permettre des amusements au « pas de géant » qui accentuent les cas de scoliose à leur début et augmentent de cette façon la clientèle des orthopédistes, nous préférons que l'on ne fasse pas du tout de gymnastique, mais nous opposons à ces exercices non raisonnés, ceux dont on rencontre le type en Suède et que le docteur Lagrange a qualifiés du nom de *gymnastique de grâce.*

Il n'est pas possible d'imaginer une gymnastique mieux appropriée à l'éducation physique de la jeunesse que cet ensemble d'exercices dans lesquels on recherche l'harmonie des mouvements et la régularité des formes, plutôt que l'intensité des efforts et le développement exagéré des muscles.

A Stockholm, chaque pensionnat, à quelque degré d'enseignement qu'il appartienne, chaque école, quel que soit le rang social des élèves qui la fréquentent, possèdent une salle de gymnastique. La leçon dure une demi-heure. Les jeunes filles y assistent par divisions de 40 à 60 élèves, il y en a qui en comptent jusqu'à 120. Ce chiffre, qui peut paraître exagéré, n'offre pourtant aucun inconvénient, parce que le travail se compose toujours de

mouvements d'ensemble et d'exercices par sections. Ce principe contribue énormément au maintien d'une bonne discipline.

Les appareils sont les mêmes que ceux qu'emploient les garçons. Règle générale, la leçon est *identiquement* semblable avec quelques petites variantes qui, comme nous allons le voir, sont la conséquence du développement particulier et de la constitution spéciale de la jeune fille.

Nous insistons sur cette identité, parce que, très souvent, on nous a dit que la gymnastique suédoise n'était bonne que pour les filles, mais ennuyeuse et monotone pour les garçons. Quelle illusion de la part des gens qui avancent de pareilles affirmations sans connaître les faits! Pauvres aveugles qui ne veulent pas voir!

A leur leçon de gymnastique, les jeunes filles portent un costume spécial : une robe à corsage bouffant, à jupe simple, courte, de couleur noire ou bleue, avec culotte et grands bas de même nuance. Dans cette tenue rien d'excentrique, rien qui puisse froisser la décence. Ainsi vêtue, la jeune fille n'a pas l'air d'un garçon et peut, sans être gênée, faire sa gymnastique devant un public masculin. Il est inutile d'ajouter que le corset est naturellement proscrit. Mais puisque l'occasion se présente d'en parler, ouvrons ici une parenthèse.

Il peut paraître téméraire d'entreprendre une nouvelle croisade contre le corset. Nous savons fort bien que ce sujet a déjà été traité par des personnes plus compétentes que nous, que beaucoup de médecins ont fait tous leurs efforts pour refréner la folie du corset sans atteindre un résultat satisfaisant. Malgré ces échecs, nous dirons même à cause de ces échecs, il est nécessaire de traiter ce sujet une fois encore.

Nous ne voulons pas trop exiger, ni être trop absolu, mais nous ne pouvons admettre que la jeune fille en plein développement porte un corset. A ce moment, les organes de la poitrine, et surtout ceux de l'abdomen ont besoin de toute l'ampleur thoracique pour prendre leur essor ; toute compression peut engendrer la chlorose en provoquant des troubles dyspeptiques. Par contre, faisant la part du feu, c'est-à-dire de la coquetterie, nous comprenons que la femme adulte porte un corset, tout en prenant certaines précautions et en réduisant l'emploi de ce vêtement à son rôle véritable. Qu'il soutienne des seins exubérants, qu'il prête aux liens des jupes un appui un peu résistant sans que la taille soit serrée, alors nous ne lui déclarerons pas la guerre. Comme le dit Chapotot, il a le droit de se mouler sur les formes naturelles du corps; il n'a pas celui de le soumettre à sa propre forme. C'est ce qu'il réalise généralement. La taille de guêpe, qui soulevait l'indignation de J.-J. Rousseau, n'excite que la pitié, jamais l'admiration. Si on osait vous le dire, mesdames, vous seriez plus généreuses à l'égard de votre estomac et vous lui offririez de grand cœur, nous en sommes persuadé, plus de place pour se développer.

Pour bien saisir l'influence nuisible du corset et pour comprendre la valeur de ses méfaits, quelques indications sommaires sur la configuration du thorax et sur l'estomac suffisent.

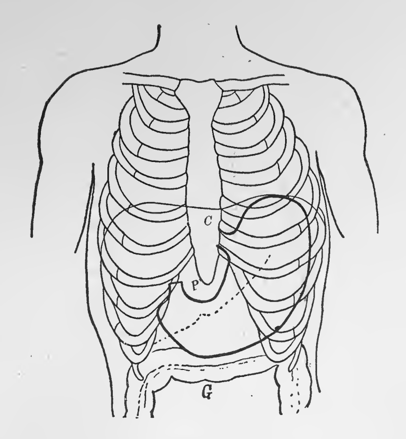


Fig. 142 *(d'après Boas).*
THORAX ET ESTOMAC NORMAUX
.... Bord inférieur du foie. ———— Diaphragme.
G. Gros intestin. *C.* Cardia. *P.* Pylore.

D'après les recherches du docteur Chapotot, le thorax se compose de deux cônes juxtaposés par leur base et non d'un cône unique à base inférieure, comme beaucoup de médecins l'admettent encore; et pour bien faire ressortir la vérité de son assertion, il a mesuré cent thorax de femmes de 17 à 60 ans, et a obtenu les moyennes suivantes :

Circonférence de la 4e côte 80cm,662
Circonférence de la 8e côte 85cm,568
Circonférence de la 12e côte 71cm,568

Chapotot ne considère pas ce type comme étant physiologiquement pur, mais comme un type moyen que l'on peut prendre en considération, puisqu'il est établi d'après 100 thorax de femmes, dont quelques-unes seulement s'étaient beaucoup serrées. Bien peu sur ce nombre présentaient un thorax vraiment normal.

La figure ci jointe correspond assez bien aux données de Chapotot.

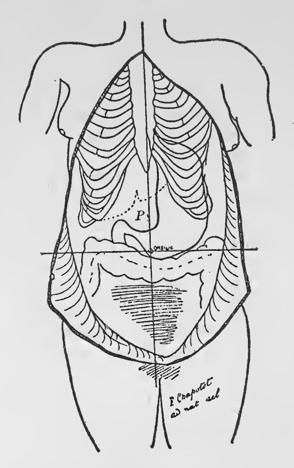


Fig. 143. *(d'après Chapotot).*
Montrant la déformation du thorax par le corset. — Fille de 27 ans ayant porté un corset serré.
ESTOMAC VERTICAL. CAPACITÉ UN PEU AUGMENTÉE.
P. Pylore abaissé. .... Bord inférieur du foie.

Notons que l'espace compris entre l'extrémité de l'appendice xyphoïde et les côtes, appelé angle xyphoïdien, mesure 75° chez les femmes. On comprendra plus tard la valeur de la notion de cet angle pour apprécier le degré de la déformation imposée au thorax par la constriction.

En jetant un coup d'œil sur la figure 142 on constate l'obliquité de l'axe de l'estomac et l'on remarque que les trois quarts de cet organe sont à gauche de la ligne médiane, un quart à droite. Le cardia se trouve au niveau du 6e et 7e cartilages costaux de gauche et du corps de la onzième vertèbre dorsale. Le pylore est à la hauteur des 7e ou 8e côtes de droite.

Ces quelques notions anatomiques nous permettent d'analyser l'influence du corset sur la déformation du thorax et pour éviter des longueurs nous citerons la meilleure description concernant cet objet, celle de Hourmann et Déchambre (maladies des organes de la respiration chez les vieillards (*Arch. gén. de médecine*, 1835).

Dans beaucoup de cas, disent ces auteurs, ce n'est pas précisément vers sa marge que la base de la poitrine se trouve resserrée, mais bien vers un niveau élevé au-dessus de cette marge de trois ou quatre travers de doigt ; la marge elle-même, au lieu de rentrer dans la cavité abdominale, est au contraire déjetée en dehors, évasée, et le rebord des derniers cartilages vient faire une saillie sur les parties molles. De cette façon le thorax, dans son ensemble, serait plutôt comparable à ces vases antiques à pied élargi et séparé du reste par un col plus ou moins rétréci.

La figure ci-dessus de Chapotot (fig. 143) montre que c'est au niveau des 9e, 10e et 11e côte que le corset produit son plus fort degré de constriction.

C'est donc à cette hauteur que nous trouvons le premier stigmate du corset sur le tronc. Le second, c'est la diminution de l'angle xyphoïdien qui s'explique par le fait que les côtes, refoulées en dedans et en bas, tendent à se rapprocher de la ligne médiane. La troisième conséquence est que la constriction du thorax nuit au fonctionnement du cœur et de la respiration. Cette dernière perd son type normal pour se transformer en type costo-supérieur; en d'autres termes le sujet respire incomplètement.

Etudions l'influence du corset sur les organes abdominaux, spécialement sur ceux qui se trouvent dans les hypocondres (estomac, foie et rate) et recherchons-en l'effet mécanique. (Voir plus bas la statistique.)

La résistance du thorax n'est pas la même sur toute sa circonférence : en arrière, la colonne vertébrale offre une grande rigidité, tandis que sur ses côtes, la cage thoracique présente son maximum de souplesse et de flexibilité; en avant, il reste une échancrure, malheureusement rétrécie par le rapprochement des côtes. Cette échancrure pourrait encore offrir une sorte d'issue aux organes qui, chassés de leur loge, tendent à s'ouvrir un chemin dans la partie de la paroi dépourvue de côtés; mais hélas? l'angle xyphoïdien perd encore le peu d'ampleur qui lui reste par la présence du busc qui s'infléchit en suivant la courbe abdominale et, selon le genre du corset, descend plus ou moins bas au-dessous de l'ombilic. Ce busc, formant une barrière compressive, refoule en arrière et en bas les organes qui viennent faire une poussée contre lui. Voilà donc ces organes, refoulés latéralement, forcés de choisir le seul chemin qui lui reste ouvert, la partie inférieure de la cavité abdominale.

Tandis que la partie la plus large de l'abdomen se trouve comprimée, la région ombilicale se dilate et subit un mouvement de propulsion; voilà ce qui explique la difformité abdominale de beaucoup de femmes.

Comparons les figures 144 et 145, et la conviction s'impose.

Comme le dit Chapotot, les organes situés dans les hypocondres sont pris entre trois forces expulsives : deux latérales, une antérieure; en même temps qu'elles agissent perpendiculairement à la paroi, elles ont aussi une action verticale; la résultante est une poussée oblique en bas et en dedans.

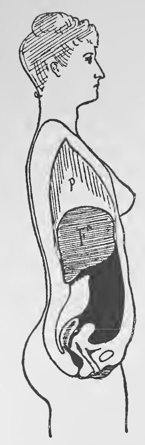


Fig. 144. *(d'après Dickinson).*
FORME ET SITUATION NORMALE DU TRONC
DE L'ABDOMEN ET DU FOIE

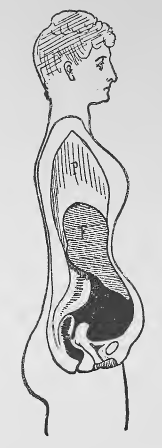


Fig. 145 *(d'après Dickinson).*
DÉFORMATION PAR LE CORSET
VENTRE PROÉMINENT. DÉFORMATION DU FOIE

Il n'est donc plus discutable que sous l'influence du corset, l'estomac, le foie et le rein droit, qui est en rapport intime avec ce dernier organe, font une chute qui a comme conséquence un état pathologique décrit magistralement par le docteur Glénard, de Lyon.

Cependant, insistons encore sur les troubles produits par la modification de la statique stomacale.

D'après Chapotot, qui s'est occupé spécialement de cette question, ce changement comprend trois phases ou degrés.

1er degré (fig. 146 *a* et *b*). Le plus grand axe est simplement dévié et se rapproche de plus en plus de la verticale; le pylore s'abaisse un peu et se porte à gauche.

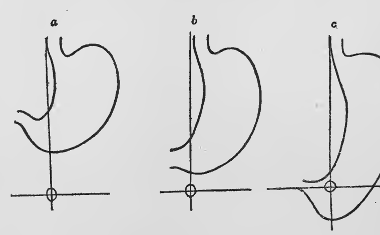


Fig. 146.

2me degré. La verticalité se complète; l'abaissement du pylore augmente (fig. *c*). A son union avec la petite courbure, il peut exister un coude plus ou moins accentué, gênant déjà l'évacuation de l'estomac.

3me degré. Le pylore ne peut pas s'abaisser davantage, mais il se forme peu à peu au-dessous de son niveau une dilatation ou poche sous-pylorique (flg. 147 *a*).

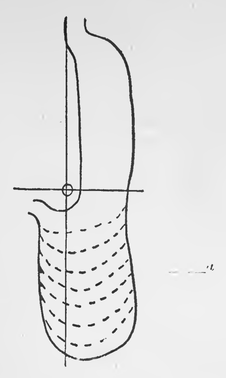


Fig. 147.
a) Poche sous pylorique.

Pour être aussi complet que possible, disons encore, qu'outre le déplacement du foie, ce dernier est parfois tellement comprimé, qu'il subit de vraies dépressions et sa surface présente la marque de véritable sillons.

D'après nos recherches personnelles avec lesquelles les auteurs modernes sont presque tous d'accord, l'usage du corset est, pour une large part, un des facteurs qui contribuent à l'apparition d'une maladie décrite ces derniers temps sous le nom de splanchnoptose (dislocation des organes abdominaux). Cet état pathologique est caractérisé par la sensation d'une douleur à l'épigastre, douleur indépendante de celle que peut causer la nourriture, par des éructations, un appétit bizarre, une constipation opiniâtre, de la céphalalgie, de l'insomnie, symptômes qui sont tous la caractéristique d'une dyspepsie nerveuse.

Quelques chiffres auront leur importance.

D'après certains auteurs, sur cinq femmes on en trouve une ayant un rein flottant. En faisant 101 autopsies de corps sur lesquels on avait constaté des signes de compression

du thorax par le corset (Meynert, *Volkman'scher Klin. Vorträge*, 1895) on trouva, dans chaque cas, une splanchnoptose plus ou moins étendue et de la gastroptose (chute de l'estomac).

Sur 667 cas de reins mobiles, 584 se rapportaient à des femmes, 83 à des hommes.

Sur 727 cas de reins mobiles, 583 se rapportaient au rein droit, 81 au rein gauche, les autres aux deux reins à la fois.

Ces chiffres sont éloquents. Nous ne voulons rien y ajouter, quoiqu'il y eût encore beaucoup à dire sur l'influence pernicieuse du corset; au point de vue respiratoire, en empêchant l'arrivée dans la circulation de l'oxygène qui joue un rôle si important sur la composition du sang; au point de vue esthétique et plastique en déformant le thorax de nos jeunes filles.

Après avoir clos cette longue parenthèse que nous avons consacrée à l'usage du corset, disons deux mots de l'influence bienfaisante qu'exerce la pratique continuelle de la gymnastique.

Pendant nos différents séjours en Suède, nous avons remarqué que les jeunes filles de ce pays présentent dans leur allure quelque chose d'ouvert et de décidé qui trahit l'habitude de l'action. Elles ont plus d'initiative que les nôtres, elles sont plus accoutumées à se tirer d'affaire toute seules. Nous en connaissons plusieurs qui trouvent tout naturel de faire chaque année et sans protecteur d'aucune sorte, le voyage de Suisse en Suède, même d'Amérique en Suède, pour jouir en famille de leurs vacances. Chez nous ce serait une chose exceptionnelle. Habituées qu'elles sont à une grande activité, elles deviennent aptes à mettre cette puissance d'action au service de la famille et, de cette façon, contribuent à sa prospérité; ce qui ne les empêche pas de trouver quelques heures à consacrer à la musique où à la peinture. Beaucoup d'emplois réservés chez nous aux hommes, sont, à Stockholm, occupés par des femmes qui font au sexe fort une concurrence redoutable dans les magasins, les bureaux, les banques et même dans l'administration de l'Etat.

Avant d'indiquer les quelques variantes que nous devons prendre en considération dans une leçon de gymnastique pour les jeunes filles, disons que si nous comparons les deux sexes, nous constatons une plus grande gracilité, une plus grande délicatesse de tempérament chez la femme que chez l'homme. Son développement est plus facilement entravé par des déformations, celles de l'épine dorsale, par exemple.

Ces quelques considérations suffisent déjà pour leur imposer une gymnastique dont l'effet correctif sera la base. C'est ce qu'avait compris Ling, le précurseur de la gymnastique suédoise.

Quoique le type des mouvements soit le même, il est tenu compte du fait que le tronc et les extrémités supérieures sont moins développés chez la femme, tandis que ses hanches et son bassin sont plus larges que ceux de l'homme. Il est donc plus difficile à la première qu'au second de faire des mouvements de suspension, uniquement à l'aide des

bras et sans appui sur les jambes. Le saut et la course rencontrent également plus de difficulté, bien qu'il existe de nombreuses exceptions. Les conséquences de cette différence dans la conformation sont une réduction des exercices de certains groupes et une progression prudente dans l'exécution de quelques mouvements. Il ne faut pourtant rien exagérer et ne pas proscrire, par exemple, la suspension basée sur une progressivité scientifique. Nous sommes partisan, pour les jeunes filles, des exercices de course dans la salle de gymnastique et nous ne voudrions pas qu'on abolît le saut qui est un excellent stimulant.

Dans de nombreuses discussions avec des pédagogues et même avec des professeurs de gymnastique, nous avons eu l'occasion de parler de l'utilité des engins pour les jeunes filles et nous avons été étonné d'entendre émettre l'opinion que les exercices aux engins réclament plus de force que les exercices libres, et que, par conséquent, les premiers sont plus violents. Nous nous inscrivons énergiquement en faux contre cette manière de voir; et pour reconnaître de quel côté est la verité, il suffit de comparer les deux exercices suivants pris chacun dans une catégorie différente. :

Exercice libre : station écartée, flexion du tronc en avant, rotation de la tête à gauche et à droite (mains, hanches).

Exercice aux engins : suspension faciale tendue à l'espalier.

Cette erreur fondamentale explique pourquoi les engins ont presque disparu de nos gymnases de jeunes filles. On se contente alors de faire exécuter des sautillements ou des pas de danse qui ont comme conséquence l'anémie cérébrale. Les figures variées que comportent ces exercices obligent le maître à de nombreuses interruptions afin de rectifier les mauvaise attitudes, d'où suit une perte de temps importante; en outre, et c'est là une objection fondamentale, l'exercice n'est plus seulement corporel mais s'adresse aussi à la mémoire. Est-ce en agissant ainsi que l'on donne aux élèves l'occasion de se reposer de leurs fatigues intellectuelles? Certes, ce n'est pas le but auquel tendent les éducateurs.

En terminant, nous dirons que la gymnastique doit être la même pour les deux sexes jusqu'à l'âge de douze ans approximativement. Plus tard, on conseillera aux jeunes filles de ne pas faire de gymnastique à certaines époques qu'il n'est pas nécessaire de désigner plus clairement. Il sera prudent aussi de leur faire exécuter plus souvent qu'aux garçons des mouvements dérivatoires (flexion des jambes, marche sur la pointe des pieds) afin d'éviter toute congestion abdominale.

Nos lecteurs nous excuseront d'avoir traité un peu longuement la question de la gymnastique pour les jeunes filles; leur avenir nous intéresse vivement et nous espérons avoir prouvé qu'il n'était pas inutile d'en parler.

Comparons maintenant la gymnastique suisse avec la gymnastique suédoise.

Chez nous, on subdivise la gymnastique en préliminaires et en exercices aux appareils. Les premiers comprennent les mouvements de la tête. des jambes, des bras et du tronc, les seconds sont les exercices au reck, aux barres, au cheval, etc.

En Suède, les mouvements sont divisés en groupes, suivant leurs effets physiologiques, de sorte qu'on peut rencontrer, l'un à côté de l'autre dans le même groupe, deux exercices qui devront être exécutés à des engins différents mais dont l'action physiologique sur le corps est la même.

En Suisse, nous avons adopté la subdivision des mouvements d'après les engins et, comme ceux-ci n'ont pas subi une analyse sérieuse par rapport à leur valeur physiologigue, il peut arriver qu'un exercice fait au reck, par exemple, et bon au point de vue thoracique, soit suivi d'un autre exercice qui détruira l'effet salutaire du premier. Il peut se faire aussi, qu'en pratiquant certains exercices, quelques parties du corps se développent d'une façon exagérée au détriment des autres et déterminent de mauvaise formations. Il suffit d'examiner les spécialistes du reck pour constater que nous n'avançons rien d'exagéré.

Il est vrai qu'avec notre système on développe tout aussi bien qu'en Suède la musculature des bras et des jambes, et quelques-uns de nos gymnastes parviennent à exécuter des mouvements très élégants, mais ils sont l'exception et la grande masse n'arrive pas au même degrés de développement.

Ces là ce qui distingue les deux écoles. L'école suédoise, basée sur des mouvements physiologiquement justes, arrive à un développement égal, consacrant, comme le dit Törngren, le *principe démocratique*, tandis que le nôtre donne à ceux qui ont des dispositions naturelles l'occasion de se distinguer par des exercices extraordinaires qui ne respectent pas toujours le développement harmonique du corps, et laisse de côté la généralité des jeunes gens.

On dit que la gymnastique suédoise est ennuyeuse, qu'elle ne peut que fatiguer et efféminer les enfants. Cette manière de voir n'appartient certainement qu'à des personnes qui ne l'ont ni étudiée, ni comprise, ou à des gymnastes qui, reléguant au dernier plan le but de la gymnastique scolaire, considèrent celle-ci comme un sport. Il est indiscutable qu'un spécialiste au reck ou aux barres n'aura guère de plaisir à exécuter les mouvements simples de la gymnastique suédoise. Il en sera de lui comme du gourmet qui n'admet à sa table que des mets préparés d'après les formules de Brillat-Savarin et ne se contente plus d'un simple pot-au-feu. Quant à être ennuyeuse, nous pouvons dire que pendant nos séjours répétés en Suède nous avons, à plusieurs reprises, accompagné dans ses tournées d'inspection M. Törngren, directeur de l'Institut de Stockholm, et partout nous avons pu voir avec quel plaisir petits et grands participent aux leçons de gymnastique.

Quels sont les principes qui doivent présider au choix des engins?

Et d'abord il ne faut pas d'engin pour lui-même ; ce sont les mouvements à exécuter qui l'imposent. Ensuite, l'engin, par sa construction, doit empêcher la mauvaise exécution d'un mouvement et ne pas laisser la porte ouverte à l'exagération. Le système suédois, pour être fidèle à ses principes, réclame des exercices quotidiens, chose qui n'est possible que si un grand nombre d'élèves ont les moyens de se réunir à la fois dans la même salle.

C'est justement par un choix judicieux de leurs engins que les Suédois ont pu atteindre ce but. Ainsi, dans une classe de 100 à 120 élèves, on voit simultanément 50 enfants qui font de la supsension, 50 autres de la courbe-raidie et une vingtaine du saut. Comme il arrive souvent qu'après avoir exécuté un mouvement à un engin, les élèves doivent immédiatement après en faire un autre sur le plancher, il est nécessaire que le mobilier se déplace rapidement. C'est en effet ce qui a lieu. Nous avons visité en Suède une école secondaire de jeunes filles dans laquelle le major Silow a installé une salle de gymnastique, de telle façon que 25 à 30 secondes suffisent à des fillettes de 9 ans pour mettre les engins à leur place et rendre la place libre.

Une des qualités essentielles de plusieurs engins suédois c'est d'être propre à l'exécution d'exercices variés. On peut, par exemple, faire à la bomme : de la suspension, de l'extension du dos, des exercices des muscles dorsaux, abdominaux et latéraux, du saut.

L'école suédoise possède très peu d'exercices dont l'exécution ne peut être faite que par quelques élèves bien développés. Elle évite, en principe, tout auxiliaire, le tremplin ou le matelas par exemple : elle estime que ces adjuvents sont des trompe-l'oeil et font paraître plus difficiles les exercices auxquels ils paraissent nécessaires. Il est évident que, dans la vie de chaque jour, celui qui se trouvera dans l'obligation de faire un saut, n'aura ni tremplin, ni matelas à sa disposition Nous avons assisté à des exercices de saut, même violents, et malgré l'absence du matelas, aucun accident ne se produisait. La chose n'est naturellement possible que parce que les gymnastes ont reçu, dès le début, une bonne éducation gymnastique. C'est une preuve qu'en Suède le développement complet est amené par des études progressives et harmoniques.

Il ne faudrait pas croire que les engins sont absolument insdispensables à la gymnastique scolaire. Dans les écoles primaires suédoises, les pupitres sont à une place et suffisamment espacés pour permettre l'exécution de tous les mouvements et exercices de marche. Nous avons vu de très belles leçons données dans ces conditions à Stockholm et à Gothenbourg. Lorsque certaines classes ne possèdent pas une quantité suffissante d'engins, on y supplée de la manière suivante : les élèves sont placés sur deux rang, le premier sert d'appui et permet ainsi au second d'exécuter les mouvements du dos, ceux des muscles abdominaux et latéraux, l'extension du dos et le saut.

Nous reconnaissons volontiers que les engins suédois ne permettent pas l'exécution de mouvements aussi élégants et frappant autant l'imagination que ceux que l'on peut obtenir avec les nôtres. Du reste les Suédois n'excommunient pas le reck par exemple, mais ils n'estiment pas que cet engin ait un caractère pédagogique, puisqu'il n'est accessible qu'à un nombre restreint d'élèves : chacun sait que les gymnastes qui ont de réelles aptitudes pour cet appareil, osent des exercices qui les exposent à de grands dangers, notre statistique mortuaire le prouve. Ces sortes d'accidents sont inconnus en Suède, du moins dans les gymnases où les maîtres restent fidèles aux principes de Ling. Les idées de cet

homme génial, perfectionnées par son fils, par Nyblæus et par Törngren, sont un véritable patrimoine national et partout en Suède, dans les écoles primaires, dans les écoles supérieures de jeunes filles et de garçons, dans l'armée, dans la flotte, de Haparanda à Ystad, ces idées sont respectées.

Voyons maintenant quels sont les engins en usage en Suède : nous trouvons d'abord le cheval, les échelles, les perches, les cordes verticales et obliques (ces dernières en nombre assez considérable), puis les 3 engins principaux :

1° Une sorte d'échelle double, appelée cadre, qui sert aux passages avec rotations et flexions. Ceux-ci sont d'excellents mouvements de suspension avec appui qui réclament de la force et de l'agilité. Rien n'est plus gracieux que de voir plusieurs élèves exécuter ces exercices.

2° La bomme, permettant l'exécution des mouvements de toutes les séries.

3° L'espalier, qui est un engin absolument suédois. On peut y exécuter, outre les exercices d'extension du dos et de suspension, tous les mouvements des groupes 5, 6, 7 et 8.

Les Suédois peuvent, par la conception pratique de leurs engins, donner plus souvent à la jeunesse l'occasion de s'adonner aux exercices corporels, mais l'Etat n'a pas pensé que son rôle finissait là, et, depuis quelques années, il s'est imposé des sacrifices considérables pour améliorer la situation physique de la jeunesse. Les écoles primaires récemment construites sont de véritables palais. A l'intérieur, rien n'a été négligé pour la santé et la commodité des élèves. Les salles d'étude, très grandes par rapport au nombre relativement restreint des élèves (40 en moyenne), sont munis d'appareils de ventilation et de chauffage bien combinés. Les corridors grands, clairs, chauffés, servent aux enfants de lieux de dépôt pour leurs habits et sont pourvus de lavabos. On rencontre, dans quelques-unes des écoles les plus récemment édifiées, des salles de bains, également chauffées, ainsi que des réfectoires où les enfants viennent manger leur morceau de pain lorsque le temps ne leur permet pas de rester dehors. Nous ne parlons que pour mémoire des salles de travaux manuels. Toutes ces installations se font après avoir pris l'avis de spécialistes compétents; c'est ce que l'on garderait bien d'imiter à Genève où l'on commet des hérésies dans le genre ce celle-ci : il y a quelques années, l'architecte, chagé d'élaborer les plans de construction d'une école, avait oublié la salle de gymnastique; ce n'est qu'après coup qu'il logea celle-ci dans les caves. Voilà un cas de scoliose cérébrale qui aurait eu besoin d'un traitement suédois.

Le gouvernement de Suède, par une ordonnance de 1878, a institué une place de médecin d'école. Parmi ses nombreuses attributions, celui-ci a le devoir d'examiner les élèves au commencement et à la fin de chaque année scolaire et de signaler les enfants qui doivent êtres exemptés des leçons de gymnastique. Cette excellente innovation évite ainsi les exemptions trop facilement adcordées par le médecin de la famille.

Cette même ordonnance prescrit que les leçons classiques ne peuvent être données que pendant trois heures consécutives séparées l'une de lautre par quelques minutes de repos. Puis viennent deux heures consacrées en partie à la gymnastique et au chant.

La gymnastique doit être faite de la mi-octobre au milieu de mai, autant que possible chaque jour, pendant 30 à 45 minutes. Nulle part en Suède on ne se contente d'une à deux leçons par semaine; la conviction des Suédois est que pour combattre les effets d'un travail intellectuel quotidien, il faut se livrer à des exercices corporels journaliers qui doivent, autant que possible, avoir lieu le matin. Disons à cet égard que l exercice ne doit être fait ni immédiatement avant, ni surtout immédiatement après le repas.

Les muscles qui travaillent appellent à eux le sang et le retiennent un certain temps après que le travail a cessé. Cet état de pléthore du muscle amène comme compensation un état d'anémie dans les organes internes et principalement dans l'estomac. Or, on sait que la digestion ne peut être normale si un surcroît du sang ne se porte pas à la muquense gastro-intestinale au moment de son travail. En outre, l'appareil digestif se trouve privé, par suite du travail musculaire, d'une certaine quantité de l'influx nerveux qui lui est nécessaire et qui a été dépensé dans les efforts de l'exercice. Aussi les troubles digestifs sont-ils fréquents, soit que le repas ait été digéré trop tôt après l'exercice, soit qu'au contraire l'exercice ait suivi de trop près le repas. Dans ce dernier cas, on s'expose en outre à toute une série d'accidents. On sait qu'il existe un certain nombre d'affections intestinales connues sous le nom d'appendicites, de perityphlites, affections dangereuses et auxquelles les jeunes gens sont particulièrement exposés, et qui reconnaissent fréquemment pour cause les troubles apportés dans la digestion par un exercice violent pris après le repas. Voici une petite note statistique se rapportant aux heures de gymnastique et au nombre des participants à ces leçons :

Au gymnase de Lund, quatre à cinq cents élèves, divisés en 4 sections, ont une leçon d'une demi-heure par jour entre dix heures à midi.

A l'école supérieure d'Upsala, quatre à cinq cents élèves formant 4 sections exercent, la première pendant trois quarts d'heure, quatre fois par semaine entre deux et trois heures de l'après-midi ; les trois autres sections reçoivent, chaque matin, entre neuf heures et onze heures une leçon d'une demi-heure.

A Stockholm, l'école supérieure des jeunes filles *(atheneum for flickor)* compte deux cents élèves divisées en deux sections ayant, chaque jour, une demi-heure de gymnastique.

L'école supérieure d'Œstermalm renferme 400 élèves dont les quatre sections s'exercent chaque jour, pendant une demi-heure entre onze heures et une heure.

L'école de Jacobs, fréquentée par deux cents élèves formant deux divisions, suit un cours de gymnastique quotidien de 3 à 4 heures. Cette école n'ayant pas de salle de gymnastique, est obligée d'emprunter celle de l'Institut Royal, qui n'est libre que l'après-midi.

Nous avons pu nous convaincre que les choses se passent de la même façon dans toutes les provinces de la Suède.

Une partie originale de la gymnastique suédoise est celle qui s'adresse plus spécialement aux élèves des classes supérieures des gymnases ainsi qu'aux étudiants des différentes universités. Une ou deux fois par semaine, ces jeunes gens se livrent à des exercices d'excrime (fleuret, baïonnette, sabre). Au printemps et en automne ont lieu les exercices militaires proprement dits. Leur durée totale est de dix semaines à raison de une heure par jour. On y fait de l'école de bataillon, du service de sûreté et de campagne. La direction en est confiée à un maître de gymnastique remplissant dans l'armée les fonctions d'officier. Les deux classes supérieures de ces écoles ont, en outre, des exercices de tir; pour la première année on se sert de fusils de salon, pour la seconde on fait usage du Remington.

Nous avons vu que, dans un grand nombre d'écoles, les sections comptent au moins une centaine d'élèves qui exercent sous la direction d'un seul professeur. Ce résultat est atteint à cause de la simplicité de la méthode et des engins, mais surtout grâce au développement scientifique du maître. Celui-ci, pour faciliter sa tâche, emploie généralement des moniteurs qu'il a préparés par un enseignement spécial. Cependant, ce que l'on réclame surtout de ces jeunes gens, c'est de savoir se faire aimer de leurs camarades et d'exercer par leur tenue correcte et leur affabilité une influence morale qui a sa valeur. Le moniteur n'est donc pas une institution indispensable, et chaque fois qu'il le jugera à propos, le professeur pourra prendre seul la direction de la leçon.

Nous avons déjà dit qu'en Suède les maîtres de la branche qui nous occupe possèdent des connaissances anatomiques et physiologiques ainsi qu'une instruction complète de la science gymnastique. Les études ont lieu à l'Institut Royal de Stockholm. Les conditions d'admission à cette école sont, pour les hommes, la présentation d'un certificat de maturité, pour les dames une attestation équivalente. Comme la gymnastique est obligatoire dans les écoles primaires, les maîtres et maîtresses reçoivent pendant leur séjour au séminaire (durée : 4 ans) un enseignement théorique et pratique qui les rend capables de donner, plus tard, de bonne leçons de gymnastique à leurs élèves. Quand en sera-t-il de même chez nous ?

Pour faciliter à nos lecteur la compréhension d'un sujet quelque peu aride, nous allons développer une leçon de gymnastique suédoise.

Avant de pénétrer dans la salle, qui est toujours très vaste, le visiteur traverse le vestiaire, où chaque élève possède un casier renfermant son costume de gymnastique. Ce costume se compose d'une chemise de flanelle, d'une paire de pantalons et de souliers légers. Dans la salle elle-même, les élèves se livrent à toutes sortes de jeux jusqu'a l'arrivée du professeur. Au coup de sifflet de celui-ci, tous se tiennent tranquilles, quelle que soit la position dans laquelle ils se trouvaient pécédemment. C'est un amusant spectacle que de voir les uns suspendus à la corde ou à la bomme, les autres à l'espalier ou jouant sur la plan-

cher. Au commandement : *A vos rangs*, chaque enfant prend sa place. L'élève le plus âgé présente la liste des absents qui, signée par le professeur, est immédiatement retournée au recteur. De cette façon un contrôle sérieux est exercé; les élèves dispensés doivent cependant assister à la leçon.

Voici une classe de 100 élèves, âgés de 9 à 14 ans, subdivisés en six groupes suivant leur développenent corporel. Ils connaissent tous les exercices qui vont faire l'objet de la leçon; celle-ci durera environ 35 minutes.

A un signal donné (un coup de sifflet) les élèves se mettent sur deux rangs et dans l'ordre suivant;

1 3 5 6 4 2

de telle façou que les plus faibles, généralement les plus petits, se trouvent au milieu. Les moniteurs se placent devant le front de leur groupe ou dans l'espace qui sépare chacun d'eux.

I. Exercices d'ordre.

Directions, conversions, marches, formations

II. Exercices de gymnastique.

A. Exercices préparatoires (préliminaires).

1. Fermer et ouvrir les pieds.
2. Station écartée, mains hanches, élévation sur la pointe des pieds.
3. Extension des bras.
4. Exercice de tête.
5. Station, mains hanches, flexion du tronc en avant et en arrière.

Ces exercices prèparatoires doivent être exécutés par tous les élèves en même temps.

B. Mouvements de gymnastique proprement dits.

1. *Groupes 1 à 6.* *Elévation sur la pointe des pieds et flexion rapide des jambes* (mains hanches).
2. *Groupes 1 à 3.* Extension du dos avec élévation sur la pointe des pieds.
   Groupes 4 à 6. Extension du dos sans élévation.

Une fois les exercices indiqués, les élèves se dirigent vers les engins; si un groupe a fini avant les autres, le moniteur fait faire des préliminaires. Le professeur peut aussi prendre le commandement général.

Comme nous l'avons déjà dit, chaque extension est suivie d'une flexion du tronc en avant.

Si le nombre des espaliers n'est pas suffisant, et que le temps le permette, les groupes 1-3 exerceront d'abord, puis ensuite les groupes 4-6. Si le temps manque, on remplace les espaliers par les élèves, mais seulement avec les plus avancés; on évite absolument cet auxiliaire avec les jeunes enfants.

3. *Suspension.* Groupe 1. Marche en arrière avec flexion des bras. — Bomme.
Groupe 2. Grimper. — Corde oblique.
Groupe 3. Grimper. — Corde verticale.
Groupe 4. Marche latérale. — Bomme.
Groupe 5. Passage oblique d'un carré à l'autre. — Cadre.
Groupe 6. Suspension faciale couchée en avant — Bomme.

Les mouvements des cinq premiers groupes sont exécutés à la file, ceux du sixième par séries de front.

4. *Equilibre* Groupe 1 à 6. Station ouverte, mains hanches, élévation d'une jambe.

Le mouvement d'équilibre est commandé par le professeur et exécuté par tous les élèves qui ont repris leur rang comme pour l'exercice des mouvements préparatoires.

Les représentants actuels de la méthode suédoise intercalent volontiers une course entre les exercices d'équilibre et les suivants.

5. *Course.* Groupes 1 à 6.

6. *Exercices s'adressant aux muscles du dos.*

Groupes 1-3. De la station dorsale (jambe gauche à l'espalier), sauter en avant à la position du corps incliné sur jambe droite fléchie. Extension des bras en haut.
Groupes 4-6. Station ouverte, mains hanches. Demi-flexion du corps en avant

Pour occuper les élèves pendant ces exercices, on combine ces derniers avec des rotations de la tête.

Comme nous le disions, la jambe trouve son appui à l'espalier ou, si l'exercice se fait sur des petits bancs, l'appui est remplacé par les élèves

Exercices s'adressant aux muscles abdominaux.

Groupes 1-3. Position assise, extension des bras en haut et flexion du tronc en arrière.
Groupes 4-6. Position assise, mains hanches et flexion du tronc en arrière.

8. *Exercices latéraux.* Groupes 1 à 6.
St. f. Extension des bras en haut et flexion latérale gauche et droite.

9. *Sauts.*

Groupe 1. Culbute. Cheval aux arçons ou Caisse.
Groupe 2. Saut écarté. Cheval ou bomme.
Groupe 3. Cheval. — Sauts au siège.
Groupe 4. Sauts successifs. — Bommes doubles.
Groupe 5. Saut libre. — Sautoir.
Groupe 6. Préparations pour la culbute. — Bomme.

Les sauts sont une partie importante de la leçon au point de vue de la dépense musculaire. La variété de ces exercices est singulièrement facilitée par la présence de plusieurs bommes, sur lesquelles on peut fixer des selles. Comme il ne faut jamais oublier de tenir compte des aptitudes corporelles des élèves, on doit placer la bomme suivant le cas à une hauteur plus ou moins grande.

10. Groupe 1 à 6. *Marche.*
11. Groupe 1 à 6. *Respiration.* Elévation lente des bras en avant, en haut, latéralement et en bas.

Il va sans dire que le professeur n'est pas tenu de suivre rigoureusement la marche que nous venons d'indiquer; selon les circonstances il pourra indroduire dans sa leçon les modifications qu'il juge nécessaires.

Nous avons dit que, malgré le grand nombre des élèves présents, le maître conserve une bonne discipline, mais celle-ci n'a rien de militaire. Autant l'on voit les enfants attentifs à l'exécution parfaite et avec ensemble des préliminaires et des exercices aux engins, autant il leur est permis de reprendre leur caractère juvénile lorsqu'ils ne sont pas directement occupés pendant la leçon.

La gymnastiqne artistique (Kunstturnen) est admise en Suède. Ainsi, à titre de récompense, il est permis aux élèves les plus avancés de consacrer, par ci par là, une heure aux exercices d'engins; mais afin d'éviter toute chance d'accident, on a la précaution de les faire travailler trois par trois, ce qui leur permet de s'aider mutuellement. D'ailleurs, lorsque l'exercice n'est pas fait suivant les principes harmoniques, l'ordre est donné de cesser.

La Scandinavie ne possède qu'un petit nombre de spécialistes capables d'exécuter des tours de forces, mais son système d'éducation physique a produit de magnifiques résultats généraux. L'étranger qui visite ces contrées est frappé de rencontrer, chez les élèves des écoles supérieures et chez les étudiants universitaires, une démarche élastique, élégante et surtout un développement superbe du thorax.

Nous voici au bout de notre tâche. Pour terminer, nous résumerons par les thèses suivantes les principes de la gymnastique suédoise.

I. La gymnastique pédagogique se distingue par l'exécution de mouvements corporels qui sont coordonnés suivant les besoins d'élèves jouissant d'une santé moyenne.

II. Les exercices corporels ne doivent pas assurer les moyens, mais le but de la gymnastique pédagagique.

III. Son but est d'assurer le développement harmonique du corp humain.

IV. Elle accepte seulement les exercices qui sont utiles et nécessaires à ce développement; elle exclut les exercices nuisibles ou sans valeur.

V. Son influence sur le corps humain doit être générale, c'est-à-dire qu'aucune partie du corps ne doit être développée au détriment de l'autre; elle est bonne pour les individus des deux sexes pour les vieux comme pour les jeunes, pour les faibles comme pour les forts. Elle doit être progressive en ce sens qu'un exercice musculaire doit toujours être précédé d'un exercice exigeant une dépense moins forte.

VI. Les exercices doivent être divisés en groupes suivant leur effets physiologiques.

VII. L'influence physiologique d'un mouvement dépend d'une bonne position de départ, d'une exécution correcte et de la position finale. Dans le cas contraire, le résultat peut être amoindri, annulé ou même nuisible. Un exercice utile peut devenir nuisible si l'on s'adrese à lui d'une manière trop exclusive.

VIII. Les exercices sont groupés de façon à former « une leçon du jour ». Celle-ci comprend une série de mouvements qui, arrangés dans un certain ordre, doivent s'adresser à l'organisme tout entier.

IX. Lorsque dans une leçon du jour, on veut obtenir une plus grande dépense musculaire, on choisit des exercices plus forts ou bien l'on en augmente le nombre; ou bien encore, on fait une combinaison d'exercices à la fois plus intenses et plus nombreux.

X La subdivision des élèves ayant lieu suivant les aptitudes corporelles de ceux-ci, permet un choix raisonné des exercices au point de vue de la force.

XI. Pour gagner du temps, on peut faire exécuter les exercices en lignes de front ou à la file.

XII. Les engins principaux sont la bomme, l'espalier, la corde verticale, la corde oblique, l'échelle, le cadre, le cheval. La gymnastique suédoise n'admet ni le reck, ni les barres parallèles parce qu'ils offrent des dangers.

XIII. Le choix judicieux des engins permet de donner à un grand nombre d'élèves une leçon de gymnastique dans une même salle.

Par cet exposé succinct, nous espérons avoir donné à nos lecteurs une idée de la place qu'occupe l'éducation physique en Suède. On peut critiquer les idées de Ling, lui reprocher, comme cela a été fait, son pédantisme dans l'observation des principes physiologiques, mais ce que l'on ne niera pas, ce sont les résultats procédant de la supériorité de sa méthode.

Tout en rendant le corps plus dispos, cette gymnastiqne journalière favorise l'enseignement scientifique, développe l'organisme et fortifie la santé. La jeunesse scandinave est la preuve vivante de la vérité de nos assertions.

Pour terminer, disons qu'en entreprenant la traduction du livre de Liedbeck, nous ne nous sommes fait aucune illusion sur la difficulté de notre tâche. Une traduction littérale de la terminologie suédoise est impossible, aussi avons-nous dû créer la nôtre et souvent accepter des expressions qui étaient loin de nous satisfaire. Nous recevrons donc avec plaisir les observations qui nous seront communiquées et nous rectifierons volontiers les erreurs inévitables dans un livre de ce genre pour arriver peu à peu, espérons-le, à une terminologie claire et précise.

Que MM. Matthey et Michel, professeurs de gymnastique à Neuchâtel et à Lausanne, Mme Ballet, chargée d'enseigner la gymnastique suédoise à Genève, qui ont bien voulu nous aider à aplanir quelques difficultés, reçoivent nos remerciements.

Nous témoignons aussi notre reconnaissance à Mlle Greta Beronius, élève à l'Institut Royal de Stockholm, qui ne nous a jamais refusé ses conseils, basés sur une grande expérience en matière de gymnastique pédagogique.

Nous n'oublions pas MM. Silow et Norlander, ainsi que l'aimable directeur de l'Institut Royal, M. Törngren, auquel nous adressons nos remerciements et nos meilleurs souvenirs.

Genève, le 1er septembre 1895.

En présentant au public cette deuxième édition, qu'il nous soit permis d'exprimer notre gratitude pour l'accueil qui a été fait à cet ouvrage.

Les légères modifications apportées n'ont eu d'autre but que de conformer plus strictement l'enseignement au plan fondamental de Ling, pour faciliter aux maîtres la composition de leurs leçons.

Mademoiselle Stina Beronius et Madame Ballet, professeurs, ont bien voulu faire profiter cette seconde publication de leur expérience en gymnastique pédagogique. Elles ont droit à tous nos remerciements.

Genève, Avril 1901.

Professeur-Dr Jentzer.

Appelés à donner une troisième édition de notre manuel, nous l'offrons plus timidement au public. Cet ouvrage, le premier de ce genre en français, a rendu de grands services au début de la réforme de l'enseignement de la gymnastique et en rendra encore aux instituteurs et institutrices, non spécialistes, qui apprécient en lui un guide bien suffisant pour les élèves des classes primaires. D'immenses progrès ont été réalisés ces dernières années en Belqique, en France et en Suisse ; des volumes de haute valeur théorique et pratique ont paru et vont paraître; puisse ce modeste travail, le premier élan en faveur de la méthode rationnelle, avoir encore sa place à côté d'eux !

Stockholm. *Avril 1905.* *Genève.*

S. Beronius. Prof.-Dr Jentzer.

PRÉFACE

DE

M. TÖRNGREN

Professeur à l'Institut Royal de gymnastique.

Stockolm, juin 1881.

C'est avec plaisir que nous nous sommes chargé d'écrire la préface de cet ouvrage dont une lecture approfondie nous a donné la mesure de sa valeur comme moyen d'assurer l'introduction de la gymnastique pédagogique dans les écoles primaires.

Tous ceux qui se sont occupés de l'enseignement de la gymnastique remarqueront dès l'abord que le plan de ce volume et les explications qu'il contient témoignent d'une grande expérience. Il est pratique. Son auteur, qui sait de quels moyens restreints disposent en fait d'engins les écoles primaires, a compris mieux que ses devanciers la faculté de remplacer ces engins par les meubles mêmes de l'école ou par d'autres objets tout aussi simples et pratiques ; ce qui n'empêche pas que ce livre ne soit très utile également aux écoles disposant d'un matériel gymnastique complet. Malgré la grande simplicité des engins, la base scientifique, c'est-à-dire la forme et le choix des mouvements qui satisfont aux besoins essentiels du corps en vue de son développement, a été entièrement respectée.

Il ne faudrait pas croire cependant que l'idée soit nouvelle ou personnelle à l'auteur. Non, on la trouve déjà développée dans les manuels de gymnastique et autres livres scientifiques parus postérieurement à l'enseignement du professeur Branting. Elle fait aussi partie intégrante de la *méthode suédoise* dont un des principes est de limiter le besoin des engins, principe qui a pénétré l'auteur de ce livre alors que, pendant dix ans et plus, il enseignait la gymnastique dans les écoles primaires.

C'est du reste pendant cette période d'enseignement qu'il a écrit ce manuel destiné à mettre en pratique une gymnastique simplifiée, s'exécutant dans une salle non installée *ad hoc*, avec les engins les plus primitifs. C'est cette idée originale qui le distingue des ouvrages précédemment parus. Ceux-ci, destinés également aux écoles primaires, ont eu le

tort de se modeler sur d'autres manuels ayant un but différent, par exemple le règlement de la gymnastique de l'armée (1836) etc. De là, leur peu de succès.

Ce nouveau livre rend très exactement compte, non seulement de la lettre, mais encore de l'esprit d'une méthode née et développée dans notre pays, et de son application telle qu'elle peut se faire aujourd'hui dans les écoles primaires. Tout en restant constamment fidèle à cette méthode, il a le grand avantage de pouvoir être utilisé avec un succès égal dans les écoles qui possèdent des installations gymnastiques variées. Mais il n'a pas la prétention de résumer toute la gymnastique. Au contraire, il porte en lui les germes de développements ultérieurs; il indique la marche à suivre dans les écoles et montre comment la gymnastique doit se développer par elle-même, ou, dans d'autres termes, l'enchaînement qui existe dans la progression des mouvements.

La gymnastique, considérée comme moyen d'éducation, est plus difficile à introduire et à enseigner dans les écoles primaires que partout ailleurs. Cette difficulté provient, fort probablement, de la négligence apportée dans les séminaires à cette partie de l'instruction des futurs pédagogues. Pour pouvoir enseigner la gymnastique il ne suffit pas de soumettre, pendant quatre ans, son propre corps à des exercices qui le développe, il faut faire, pour ainsi dire, l'apprentissage de cet enseignement dans les écoles mêmes et cela suivant les moyens dont ces écoles disposent.

Pour atteindre ce but, le professeur attaché au séminaire a lui-même grand besoin d'un manuel qui le dirige dans son enseignement. Ses élèves, lorsqu'ils seront à leur tour appelés à donner des leçons, se serviront de ce même manuel auquel ils sont habitués et qu'ils auront pratiqué. Aucun livre ne peut actuellement remplir cette tâche, excepté celui qui nous occupe et qui a été employé avec succès dans les écoles de Stockholm et d'autres villes de la Suède.

Le programme des écoles est déjà si chargé que la plupart des instituteurs et des institutrices croient difficilement possible de faire une plus large place à l'enseignement de la gymnastique. Mais avec ce manuel, l'expérience l'a prouvé, on arrive à des résultats très satisfaisants au point de vue de la préparation du corps enseignant. Le jeune séminariste sort mieux préparé, plus apte à juger de l'influence produite sur les élèves par la gymnastique. En constatant chez ceux-ci un accroissement de force physique et un plus grand développement corporel, l'instituteur sait que toutes les études profiteront de ce bien-être général.

Il suffit d'un peu de bonne volonté au maître qui prendra ce livre pour guide. La série A, la plus simple, sera facilement comprise. Les suivantes B et C, quoique plus compliquées, n'offrent aucune difficulté grâce à la grande clarté du texte. C'est ce qui distingue ce manuel de ceux qui l'ont précédé.

INTRODUCTION DE L'AUTEUR

Cette introduction contient, outre le plan des leçons, les règles les plus importantes que les maîtres et les maîtresses doivent observer. Il serait impossible, vu le manque de place, de donner ici une description complète des mouvements que, du reste, ceux qui les enseignent doivent avoir étudiés à fond pendant leur séjour au séminaire.

Voici cependant quelques conseils :

Chaque maître ou maîtresse de gymnastique doit donner la leçon avec beaucoup de vie et d'entrain afin que ses dispositions se communiquent si possible aux élèves; leur tenue suffit souvent pour juger du zèle et de la valeur du professeur. Une expression indifférente ou découragée, un commandement mou et endormi ne peuvent inspirer aux enfants l'entrain nécessaire à une bonne exécution des mouvements. Plutôt que de les faire mal travailler, mieux vaudrait alors les laisser jouer librement. Il ne faut cependant pas que le caractère de vivacité qui préside aux exercices nuise au bon ordre et à la discipline. Observations générales.

Il est préférable de faire de la gymnastique un exercice quotidien, ne durerait-il que dix minutes, plutôt que d'y consacrer une demi-heure ou plus, une ou deux fois par semaine. Ce principe s'applique surtout aux petits enfants pour lesquels une demi-heure de gymnastique serait une fatigue et même un supplice.

Quand les lecons de gymnastique se donnent avec l'aide de moniteurs, les exercices prennent ordinairement plus de temps que si le professeur les dirige tous lui-même Lorsque, par suite d'indisposition ou pour une autre raison, le commandement verbal devient pénible ou impossible, on peut remédier à ce grand inconvénient au moyen des signes. Ainsi, en levant et en abaissant le doigt, en donnant un coup de sifflet, ou en usant d'autres procédés encore, on peut obtenir une bonne discipline et de l'entrain dans l'exécuton des mouvements. De cette façon, les maîtres ménagent leur force et surtout leur larynx.

Les maîtres ne doivent pas trop élever la voix, car il peut arriver que le commandement perde de sa valeur et de sa force. Quand, par ordre médical, par exemple, le professeur est empêché de parler, il peut choisir un élève parmi les plus assidus et les plus dévoués de l'école, et en faire un moniteur qui restera sous sa surveillance continuelle. Si

la chose est possible, il est préférable d'employer un élève d'une classe supérieure. Une autre ressource est la facilité qu'ont les professeurs de certaines écoles de l'Etat d'échanger entre eux les différentes branches de l'enseignement.

Commandements. Il y deux espèces de commandements : le *commandement préparatoire ou d'avertissement* et le *commandement d'exécution.*

Le premier doit être donné plus lentement (il indique à la division le mouvement à exécuter) et doit être suivi d'une pause suffisante pour permettre aux élèves de bien comprendre ce qu'on leur demande, afin qu'ils ne se laissent pas surprendre par le commandement d'exécution. Ce dernier, qui précède immédiatement l'exécution du mouvement, doit être plus rapide, et donné d'un ton décidé et bref. Sont cependant exceptés de cette règle générale les commandements concernant les mouvements qui doivent s'exécuter lentement, par exemple certains mouvements du corps, certaines flexions des jambes ou du torse en arrière et en avant. Le degré de rapidité avec lequel un mouvement doit être exécuté est indiqué dans le livre par des points d'exclamation : *deux points ! !* indiquent une grande rapidité ; *un point !* marque une exécution lente.

Pour éviter les redites, quand un mouvement doit être exécuté à nouveau, le professeur peut commander : Répétez, un ! deux ! ou : En position, un ! !

Attention. Dès les premiers jours, le maître doit s'appliquer à développer chez ses élèves une grande attention et toujours exiger d'eux qu'ils prennent la position normale. Il doivent se redresser et rester dans le plus complet silence au commandement : *Attention — Fixe ! !*

Pour atteindre ce but, il ne faut pas tenir les enfants dans la position normale plus longtemps qu'il n'est nécessaire. Aussitôt qu'un exercice est terminé, le professeur doit commander : Repos ! ! Mais ce repos qui suit et précède chaque mouvement ne doit durer que quelques secondes. Le maître qui ne comprend pas bien le sens et l'application du commandement : Repos ! !, n'obtiendra jamais de ses élèves l'attention et une bonne discipline.

Il ne doit être ordonné aucune position de départ, ni commencé aucun mouvement avant que la position normale ait été préalablement prise.

Le professeur peut stimuler l'attention de ses élèves en ne commandant pas toujours de la même façon, en variant par exemple ses intonations. Mais le commandement, même s'il est prononcé d'une voix plus basse, doit toujours être décidé et accentué.

Le maître doit posséder sa leçon à fond afin d'éviter de tenir son manuel pendant qu'il commande. Mais si un détail lui échappe il peut très bien y donner un coup d'œil entre les exercices, alors que la classe est au repos, à condition que ce dernier ne soit pas trop prolongé.

Le professeur n'est pas tenu d'occuper une place déterminée pendant qu'il dirige ses élèves ; dans de petites salles, par exemple, il se met où il peut.

Rythme. Dès le début il faut exiger un bon rythme et de la simultanéité dans l'exécution

des mouvements. On peut, par exemple, laisser les enfants frapper avec les pieds en prenant des positions de pieds, même s'ils ont des sabots. On peut également leur laisser compter à voix haute les différents temps de mouvements exécutés, par ex. : dans l'exercice *flexion des bras et extension en haut, un !! deux !!* — Cela produit beaucoup de bruit, mais donne de l'entrain (surtout chez les plus jeunes) et, exerçant l'oreille au rythme, contribue à la simultanéité. Les *conversions*, les *exercices de marche*, un grand nombre de *positions de départ* sont d'excellents exercices pour habituer les élèves au rythme; le demi-tour en trois temps est peut-être le meilleur.

Enseignement.

Le professeur exigera la plus grande perfection possible dans l'exécution des mouvements. Pour obtenir ce résultat il devra corriger les mouvements défectueux sans cependant maintenir trop longtemps les enfants dans une position pénible, ce qui fatiguerait inutilement les bons élèves et pourrait les engager à mal exécuter ce qu'ils avaient préalablement bien fait.

Si un enfant éprouve de la peine à comprendre, il faut le prendre à part pendant que ses camarades sont en repos.

Avec un petit coup de main du professeur, les élèves apprennent très vite à exécuter un mouvement qu'ils ne réussissent pas seuls; mais la main ne doit être ni brusque, ni dure.

Les enfants comprendront également mieux, si le maître a soin d'exécuter le mouvement devant eux. De même en faisant certains mouvements avec eux (*flexion et extension des bras*, etc.), il donnera plus de force et d'entrain aux exercices, tout en pratiquant lui-même un travail qui lui sera salutaire après une longue position assise.

Dans d'autres cas, un ou plusieurs des meilleurs élèves peuvent exécuter correctement le mouvement devant leurs camarades qui le répètent. On pourra ensuite faire travailler une partie de la classe avant la classe entière. Mais les exercices les plus simples seront d'emblée pratiqués par tous et devront être répétés trois ou quatre fois de suite. Les mouvements alternants doivent être exécutés autant d'un côté que de l'autre.

Durant chaque exercice l'inspiration et l'expiration ne doivent pas être gênées.

Pour donner de la vie aux leçons, les enfants vont aux engins ou les quittent toujours en courant.

Préparation des engins.

Les engins seront placés ou rangés rapidement, sans bruit et le plus grand ordre règnera pendant cette opération. Pendant l'élévation ou l'abaissement de certains engins, on défendra expressément aux enfants qui ne sont pas spécialement désignés, de les toucher ou de se mettre dessous.

Si la température le permet, on peut exceptionnellement donner la leçon dehors en la combinant avec un ou plusieurs jeux. Même, si le temps est très limité, on se bornera aux jeux à la condition que chaque élève y prenne part.

Corrections.

Règle générale, il est préférable de rectifier les positions et les attitudes défectueuses en faisant exécuter aux enfants des mouvement simples qui corrigent mieux que ne pourraient le faire des observations verbales. Par exemple :

1) Une mauvaise tenue de la tête par des *flexions de la tête en arrière.*

2) Un angle fautif des pieds par des passages fréquents de la *station pieds fermés, à celle de pieds ouverts.*

3) Une mauvaise position des omoplates en faisant lentement et avec abaissement des épaules l'exercices suivant : *flexion des avant bras sur les bras* (station ouverte).

4) Une mauvaise tenue générale en commandant alternativement : *Repos!!* et *Attention — fixe!!*

Fautes.

Voici en résumé les fautes les plus fréquentes et les plus nuisibles :

1) Etant en position, se raidir, se contracter, ou pendant l'exécution d'un mouvement, laisser retomber les épaules en avant, rétrécir la cage thoracique et entraver le jeu de la respiration.

2) Elever et avancer une épaule de telle façon que toutes les deux ne soient pas à la même hauteur.

3) Exagérer la flexion de la tête soit en avant, soit en arrière.

4) Ne pas conserver l'angle droit des pieds.

5) Dans certaines stations avec exercices (par ex. : *flexion des genoux*) incliner le torse en avant, trop rapprocher les genoux et ne pas maintenir les talons joints.

6) En station *Mains-hanches* tenir les coudes trop en avant ou trop en arrière (dans ce dernier cas, les mains sont en général posées trop en arrière).

7) En station *Extension des bras en haut*, on commet souvent la faute de ne pas tenir les bras parallèlement et complètement tendus avec les mains légèrement en arrière. Les doigts doivent être en extension, joints et la paume des mains dirigée en dedans.

8) Dans les *mouvements du tronc* (flexion ou rotation) on ne doit pas plier les genoux, lever les talons ou changer la direction des pieds.

9) Dans la station : *Appui tendu facial* il faut éviter de trop abaisser ou relever le siège, ce qui brise la ligne droite que le corps doit former.

10) Pendant le *saut* et d'autres exercices il ne faut pas baisser les yeux cu laisser fléchir la tête en avant.

11) En exécutant des mouvements du dos, il est mauvais de trop fléchir la colonne vertébrale (partie dorso-lombaire) pendant que la tête et le cou ne subissent pas la même flexion en arrière, de plier les genoux et de ne pas appuyer les mains contre l'engin.

12) C'est une faute de ne pas saisir l'engin à pleines mains, c'est-à-dire avec le pouce d'un côté et les autres doigts en opposition.

13) Lorsque deux mouvements simultanés des bras et des jambes n'ont pas le mêmc nombre de temps, ils doivent cependant être terminés ensemble, par ex. : *Station écartée, mains-hanches*, les mains sont placées sur les hanches au second temps

Vêtements.

Avant la leçon, le professeur doit faire ôter aux enfants les habits superflus. Les

garçons seront en bras de chemise. Les habits qui serrent le corps sont nuisibles et entravent une bonne exécution des mouvements. Ils ne doivent jamais exercer une pression sur la poitrine ou sur la taille. Les jarretières et les ceintures qui serrent, ainsi que les cols montants, doivent être prohibés pendant la leçon.

Pour donner des leçons avec l'aide de moniteurs, le maître doit posséder parfaitement la matière de son enseignement. On compte au moins deux moniteurs par division. Ils doivent recevoir un enseignement particulier et être soumis à une active surveillance pour qu'ils remplissent bien leur tâche. Moniteurs.

Pendant les leçons de gymnastique l'air joue un rôle d'autant plus grand que l'activité pulmonaire est considérablement augmentée par les exercices. C'est pourquoi la salle doit être soigneusement aérée avant chaque leçon. Ventilation et propreté des salles.

La gymnastique produisant toujours de la poussière, les salles seront également nettoyées chaque jour. Après chaque leçon, on devra arroser le plancher ou passer un linge mouillé.



Manuel de Gymnastique Suédoise

EXERCICES D'ORDRE

Les exercices sont tirés principalement de la première partie du Règlement de l'infanterie suédoise.

Se mettre en rang.

§ **1. Formation sur un rang de front.** Com. : *Sur un rang!!* Les élèves se placent les uns à côté des autres, sur une même ligne, les plus grands aux extrémités, les plus petits au milieu. Pour que tous possèdent leur liberté d'action et ne soient pas gênés dans leurs mouvements, il doit au moins exister entre eux une distance égale à la largeur de la main.

Alignement en rang de front.

§ **2. Alignement en rang de front.** Com. : *A droite (g., c.)*[1]*- alignement!!* Celui qui est désigné comme guide reste immobile et regarde en avant; les autres tournent la tête dans la direction indiquée et s'alignent. Lorsque la division est alignée, on commande : *Fixe!!* Alors les élèves tournent la tête en avant et dirigent leur regard devant eux en observant l'immobilité.

Alignement en rang de front avec différentes distances

Com. : *Distance à gauche (d.) - marche!! fixe!!* (fig. 1). *Double distance à gauche (d.) - marche!! fixe!!* (fig. 2). *Distance depuis le centre - marche!! fixe!!* (fig. 3). *Double distance depuis le centre - marche!! fixe!!*

Conversions individuelles.

§ **3. Conversions individuelles.** Com. : *A gauche (d.) - gauche!!* Décrire un quart de tour à gauche (d.), sur le talon gauche (d.), en s'appuyant sur la pointe du pied droit (g.) et ramener le pied droit (g.) à côté du pied gauche (d.).

Com. : *Demi quart à gauche (d.) - gauche!!* S'exécute de la même manière que le précédent mais en faisant un huitième de tour.

Com. : *Demi-tour à gauche (d.) - gauche!!* On décrit sur le talon gauche (d.) un demi-cercle (ou demi-tour) d'après les règles du quart de tour.

Obs. : On exécute au début tous ces exercices de conversion en décomposant les mouvements dans leurs différents temps et en comptant; ainsi : au commandement d'exécution - *gauche!! (d.)* le demi-tour se fait sur le talon indiqué avec l'aide de la plante de l'autre pied en comptant un!! et au com. : *deux!!* on ramène le pied qui est en arrière à côté de l'autre en frappant un appel.

[1] Voir pour les abréviations, p. 62.

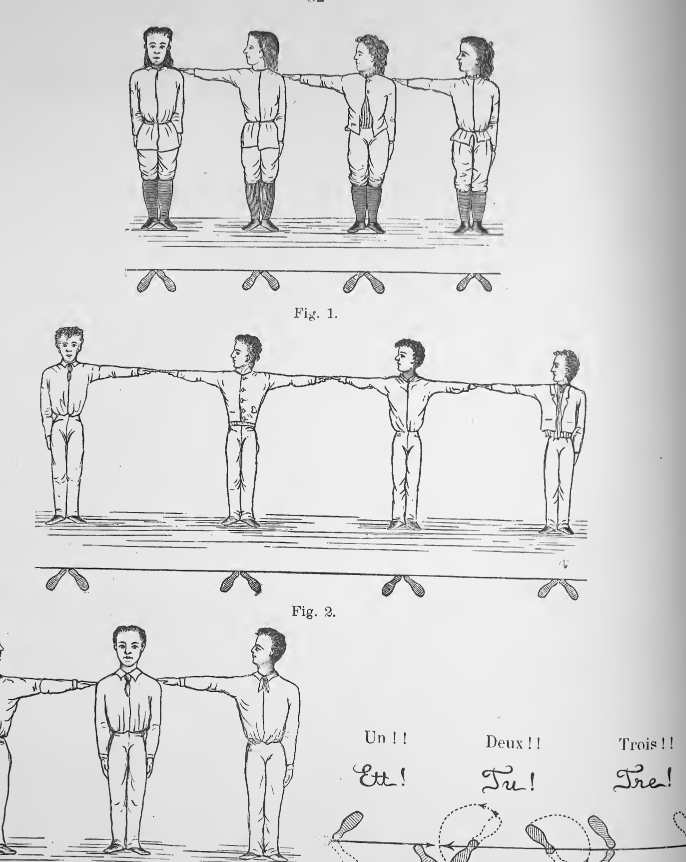


Fig. 1.

Fig. 2.

Fig. 3.

Fig. 4.

Demi-tour en trois temps (fig. 4). Se fait principalement pour exercer la cadence ; le demi-tour se décompose ici dans ses trois parties en temps égaux. Com *: Demi-tour à gauche (d.)- gauche!! A-un!!* poser le pied droit (g.) en avant ; *à - deux!!* soulever la pointe des pieds et tourner sur les talons ; *à - trois!!* replacer le pied droit (g.) à côté du gauche (d.) (fig. 4). Plus tard les enfants comptent eux-mêmes à haute voix ou mentalement.

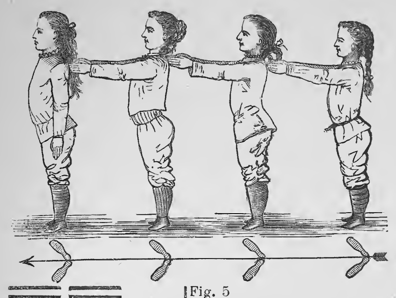


Fig. 5

Alignement en rang de flanc.

Alignement en rang de flanc. Com. : *Alignement en avant - fixe!!* Le premier élève reste immobile et les autres s'alignent en avant.

Alignement avec distance. Com. : *Distance en avant - marche!! fixe!!* (fig. 5). Le premier élève reste immobile, les autres s'éloignent peu à peu en levant les bras en avant ; au commandement *fixe!!* les bras abaissés. Com. : *Serrez en avant - marche!!* Les élèves reprennent leur première distance.

Exercices d'un à trois pas de marche.

§ **4. Exercice d'un à trois pas de marche en colonne de flanc** (fig. 6). Com. : *Un (deux, trois) pas en avant (arr.) - marche!!* Le professeur marque la mesure en comptant ; plus tard il fait compter les élèves à haute voix et ensuite ces derniers comptent mentalement.

1 3. 2.

Tre steg framåt.

3. 1. 2.

Tre steg tillbaka.

Fig. 6.

1er plan : *Trois pas en avant.*

2me plan : *Trois pas en arrière*

Numérotation.

§ **5. Faire numéroter par deux** En ligne de front. Com. : *Par deux - numérotez!!* Le premier élève tourne la tête rapidement du côté de son camarade de gauche et compte *un!!* Le suivant fait de même et dit *deux!!* Le troisième compte de nouveau *un!!* et ainsi de suite jusqu'au dernier.

Formation des rangs en ligne de front.

a) **Formation des rangs en ligne de front.** Pour former deux rangs. Com. : *Numéros deux (un) un pas en arrière (av.) - marche!!* Au com. : *Changez - marche!!* les élèves du premier rang font un pas en arrière et ceux du second rang un pas en avant. Pour reformer la ligne, com. : *Numéros deux (un) un pas en avant (arr.) - marche!!*

b) Pour former trois rangs. Com. : *Par trois - numérotez!! Numéros un, un pas en avant (arr.) et numéros trois, un pas en arrière (av.) - marche!!*

c) Pour former quatre rangs. Dans la formation sur deux rangs faire numéroter par deux. Com. : *Par deux numérotez* ! ! Ouvrir les rangs. Com. : *Deuxième rang trois pas en arrière - marche* ! ! Faire avancer les files. *Les numéros deux (un) un pas en arrière (av.) - marche* ! !

En position de flanc.

aa) **En position de flanc.** Pour former deux rangs. Com. : *Numéros deux (un) un pas de côté à gauche (d.) - marche* ! ! Au com. : *Changez - marche* ! ! les élèves de gauche font un pas à droite et ceux de droite un pas à gauche. On reforme la ligne au com. : *Numéros un (deux) un pas à gauche (d.) - marche* ! !

bb) Pour former trois rangs. Les élèves portant les numéros *un* font un pas de côté à gauche (d.) et les numéros *trois* un pas de côté à droite (g.)

cc) Pour former quatre rangs. Après avoir ouvert les rangs par un pas de côté (voir § 9) les élèves des files paires (impaires) font encore un pas de côté gauche (dr.).

Marche et halte sur un rang.

§ **6. Marche et halte sur un rang.** Com. : *Division en avant - marche* ! ! En règle générale, on part toujours du pied gauche. Pour arriver à un ensemble parfait dans la marche, il est indispensable de faire marquer le premier pas plus fort que les autres, et de répéter cet appel toutes les fois que la colonne change de direction. On arrête la division au commandement : *Division - halte* ! ! A ce moment le pied qui est en arrière vient se placer à côté de celui qui est en avant, en frappant légèrement le sol. La longueur du pas doit être proportionnée à la taille des élèves.

Marche en arrière.

Marche en arrière. Com. : *Division en arrière - marche* ! ! La marche en arrière s'exécute avec des pas plus courts que la marche en avant, mais avec la même cadence.

Départ avec conversions individuelles. Com. : *Division quart de tour à gauche (d.) en avant - marche* ! ! *Demi-tour à gauche (d.) en avant - marche* ! !

Après avoir fait une de ces conversions, la marche commence. Avec des commençants, on fait un arrêt après la conversion, faite de pied ferme ; plus tard on la supprime.

Changements de direction avec quart de tour.

Changements de direction avec qnart de tour pendant la marche. Com. : *Quart de tour à gauche (d.) - marche* ! ! Lorsque la colonne est en marche et que le commandement intervient pour faire opérer un changement quelconque dans la direction premièrement choisie, le pied qui se trouve en arrière fait un pas en avant ; ensuite on exécute le quart de tour sur la pointe de ce même pied, en même temps que l'autre pied fait un pas dans la nouvelle direction. La marche continue ensuite.

Obs. Pour bien apprendre cet exercice, on doit le décomposer au début ; ainsi les élèves s'arrêtent après avoir fait le quart de tour sur *un* ! ! et recommencent la marche dans la nouvelle direction au commandement : *deux* ! ! Une seconde manière est la suivante : au com. : *marche* ! ! les élèves s'arrêtent sur le pied qui est en avant d'environ un petit pas et comptent *un* ! ! ; *à - deux* ! ! ils font le quart de tour ; *à - trois* ! ! ils recommencent à marcher.

Demi-tour pendant la marche. Com. : *Demi-tour à droite (g.) - marche* ! ! Le pied qui est en arrière fait un petit pas en avant, le demi-tour se fait sur la pointe des pieds en tournant le corps dans la direction indiquée et le pied qui est en arrière recommence la marche par un grand pas dans la nouvelle direction.

Obs. Dans les premières leçons on décompose l'exercice et on compte pour la mesure. Au com. : *marche* ! ! on avance le pied qui se trouve en arrière en le portant immédiatement devant l'autre et l'on compte *un* ! ! ; *à - deux* ! ! on exécute le demi-tour ; *à - trois* ! ! on avance le pied qui est en arrière et l'on recommence la marche.

Changement de pas.

Changement de pas (pas changé). Com. : *Changez de pas - marche* ! ! Le pied qui est en arrière fait un pas en avant, l'autre pied se rapproche rapidement du premier, puis celui-ci reprend la marche ordinaire. Le pas changé peut être pris à la suite du *pas rompu*.

Obs. : Les enfants apprennent facilement cet exercice si on leur fait faire ce changement de pas alternativement du pied gauche et du pied droit. Com. : *Changement de pas, alternativement gauche et droite - marche* ! ! (fig. 7) Le professeur compte *un - deux - trois* ! !

Arrêt avec conversion.

Arrêt avec conversion. Si l'on veut cesser la marche avec quart ou demi-tour à gauche ou à droite, on commande : *Division quart de tour (demi-tour) à droite (g.) - halte* ! ! Le demi-tour se fait de la même manière que celui exécuté en marche, seulement le pied qui est en arrière, au moment de rejoindre l'autre, frappe un appel.

Fig. 7.

Marche à pas allongés. Com. *Pas allongés - marche* ! ! La longueur des pas s'augmente et la mesure est plus lente que dans la marche ordinaire.

Marche à pas raccourcis. Com. : *Pas raccourcis - marche* ! ! Le rythme de la marche est un peu plus rapide, et la longueur des pas à peu près de la moitié du pas ordinaire, soit une longueur de pied.

Marche avec différents pas.

Marche sur la pointe des pieds. Com. : *Sur la pointe des pieds - marche* ! ! Les talons ne touchent pas à terre et les pas n'ont que deux longueurs de pied. On ne fait pas entendre de cadence pendant les changements de direction de cette marche. L'arrêt se fait en trois temps. Les pieds sont réunis sur les pointes au deuxième temps et les talons abaissés sur le troisième.

Pas de course. Com. *Pas de course - marche* ! ! Dans les salles on fait exercer le pas de course pendant une demi-minute au plus sans arrêt, sur la plante ou la pointe des pieds et sans bruit.

Pour faire cesser la course : Com. : *Division - halte* ! ! L'arrêt se fait sur le quatrième pas, après que le commandement d'exécution a été donné. Cet exercice est toujours suivi d'une marche à petits pas ou d'une marche lente sur la pointe des pieds et continué jusqu'à ce que la respiration ait repris son cours normal. De préférence la course doit se faire en plein air.

Obs. : On fait alterner la marche ordinaire avec la marche *à petits pas, à pas allongées sur la pointe des pieds, pas de course* et au com. : *Pas ordinaire-marche* ! ! la colonne reprend la cadence du pas ordinaire après deux pas marchés.

§ **7. Alignement en marche de flanc et de front.** Pendant la marche de flanc, l'alignement de la colonne se fait sur le premier élève. Si la distance et l'alignement sont perdus pendant les divers exercices, on les fait reprendre au com. : *Alignement* ! !

Pendant la marche de front l'alignement se fait toujours sur le guide de droite, s'il n'est rien indiqué de contraire. Si l'on veut prendre l'alignement d'un autre côté, on com.: *Guide à gauche (d., c.)-alignement* ! ! et on conserve cet alignement jusqu'à nouvelle indication.

Fig. 8.

Formation des rangs sur place.

§ **8. Passage de la formation sur un rang à celle sur deux, et vice-versa sur place.** Com. : *Sur deux rangs-marche* ! ! La division étant en ligne et numérotée par 1 et 2, les numéros *deux* font un pas en arrière et un pas de côté à droite et se placent ainsi derrière les numéros *un*, puis on serre la file à droite et pour cela la seconde fait un pas de côté; les files suivantes font quart de tour, et s'avancent ainsi jusqu'à ce qu'elles soient arrivées à la hauteur de la file qui précède (fig. 8 *A*) ; alors à ce moment elles font front. En rang de flanc, les numéros *deux* se portent obliquement à droite et viennent se placer à côté des numéros *un*, puis toutes les files marchent les unes derrière les autres, jusqu'à la distance ordinaire de deux longueurs de pied et s'alignent exactement derrière les guides de tête (fig. 8 *B*). La distance à observer entre les deux rangs est d'une ou deux longueurs de pied. Pour reformer un rang, procéder de la façon inverse. Com. : *Sur un rang-marche* ! !

Fig. 9.

Obs. : Si le nombre des élèves est impair, une place doit rester vide, c'est l'avant-dernière du second rang (fig. 8, L serait la place vide). Lorsque cette formation de deux rangs a été exercée, on s'en sert généralement pour placer les élèves dès le début de la leçon. — Les chiffres (fig. 9) indiquent la place des enfants suivant leur taille. Pour gagner de la place on peut aussi placer les élèves sur trois rangs.

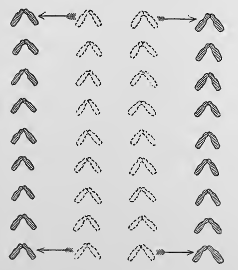


Fig. 10.

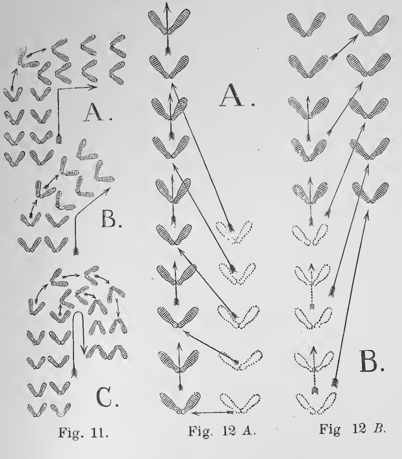


Fig. 11. Fig. 12 *A*. Fig 12 *B*.

Ouvrir et fermer les rangs.

§ **9. Ouvrir et fermer les rangs.** Com. : *Ouvrez les rangs - marche* ! ! Si la division est placée sur deux rangs de flanc, chaque rang fait un pas de côté en dehors (fig. 10). Pour ouvrir les rangs de front, on commande : *Second rang 3 ou 4 pas en arrière - marche* ! ! et cela suivant la place que l'on désire avoir.

§ **10. Faire numéroter par impair et pair.** Com. : *Par impair et pair - numérotez* ! Le premier élève du premier rang tourne rapidement la tête du côté de son camarade et prononce le mot : *impair* ! ! le deuxième : *pair* !! le troisième de nouveau *impair* ! ! et ainsi de suite jusqu'à la fin.

Obs. : La formation des rangs se fait d'après le § 5.

Marche et halte sur deux rangs. Alignement en marche de flanc.

§ **11. Marche et halte sur deux rangs.** S'exécute d'après les indications des §§ 5 et 7. Dans la marche de flanc, l'alignement se prend toujours sur la première file. Les files qui sont aux extrémités sont, l'une ou l'autre guide suivant la direction, à moins qu'on en désigne une autre au centre. Alors on com. : *Guide au centre* ! !

Changement de direction en marche de flanc.

Changement de direction en marche de flanc. Com. : *Colonne à droite* (*g.*) (fig. 11 *A*) - *marche* ! ! *Oblique à droite* (*g.*) (fig. 11 *B*) *ou deux fois colonne à droite* (*g.*) (fig. 11 *C*) - *marche* ! ! Lorsque la division est arrêtée, on ajoute au commandement précédent : *en avant - marche* ! !

Fig. 13.

§ **12. Formation sur quatre rangs par les numéros pairs.** Sur place en colonne de flanc et plus tard pendant la marche, cette formation s'exécute ainsi : Com. : *Files paires à droite en ligne - marche* ! ! (fig. 13). *Files paires rentrez - marche* ! ! Les numéros pairs s'alignent sur les numéros impairs et ces derniers doivent maintenir leur distance malgré l'absence des numéros pairs. Cet exercice exige de grandes salles ou doit être exécuté en plein air.

Formation des rangs pendant la marche.

Passage de la formation sur deux rangs à celle sur un rang et vice-versa pendant la marche. Com. : *Sur un rang - marche* ! ! (fig. 12 *A*).

Explication. Le premier élève du premier rang se place devant son camarade du second rang, il allonge le pas et les suivants rentrent aussi successivement dans le rang de la même manière. On forme de nouveau la colonne sur deux rangs au commandement de : *Sur deux rangs - marche* ! ! (fig. 12 *B*). Les élèves du second rang se placent à côté de leur camarade en avant pendant que le premier guide raccourcit le pas jusqu'à ce que les distances soient bonnes ; alors on com. : *Pas ordinaire - marche* ! !

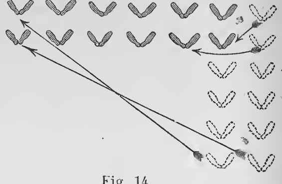


Fig. 14.

§ **13. Mise en ligne.** La division est en ligne de flanc. Com. : *A gauche* (*d.*) *en ligne - marche* ! ! (fig. 14).

Explication. Le premier élève à droite du premier rang (second rang) reste immobile tandis que tous les autres marchent en obliquant du côté gauche (d.) et se mettent sur la ligne de front tout en s'alignant sur le guide de droite (g.). On peut aussi exécuter ce mouvement pendant la marche ; le premier élève continue de marcher devant lui pendant que tous les autres élèves viennent au pas de course se placer sur la ligne de front, où ils s'alignent et reprennent la marche ordinaire.

Conversion en ligne, en brisant l'alignement. La division étant en ligne. Com. : *Tournez à droite* (*g.*) *- marche* ! !

Explication Le guide de droite (g.) du premier rang fait un quart de tour à droite (g.) et reste immobile, les autres élèves avancent l'épaule gauche (d.), viennent se placer sur la nouvelle ligne de front et marchent au pas ordinaire (fig 15). L'alignement se fait toujours d'après le guide placé dans la direction indiquée par la marche. Lorsqu'on fait cet exercice en marchant le guide de droite (g.) fait un quart de tour à droite (g.) et marche devant lui pendant que tous les autres élèves viennent se placer au pas de course dans la nouvelle direction.

Fig. 15.

Marche avec obstacles.

§ **14. Marche avec obstacles.** Si une division ou colonne en marche rencontre un obstacle, le professeur désigne les files qui doivent rompre l'alignement et com. : *Par files rompez à droite* (*g.*) *- marche* ! ! Aussitôt les files désignées appuient à gauche (d.) et abandonnent l'alignement de front pour venir se placer en colonne derrière la ligne. Aussitôt l'obstacle dépassé, ces files reprennent leur place au com. : *En ligne - marche* ! ! (fig. 16).

Lorsque les files désignées se trouvent au centre de la division, elles contournent

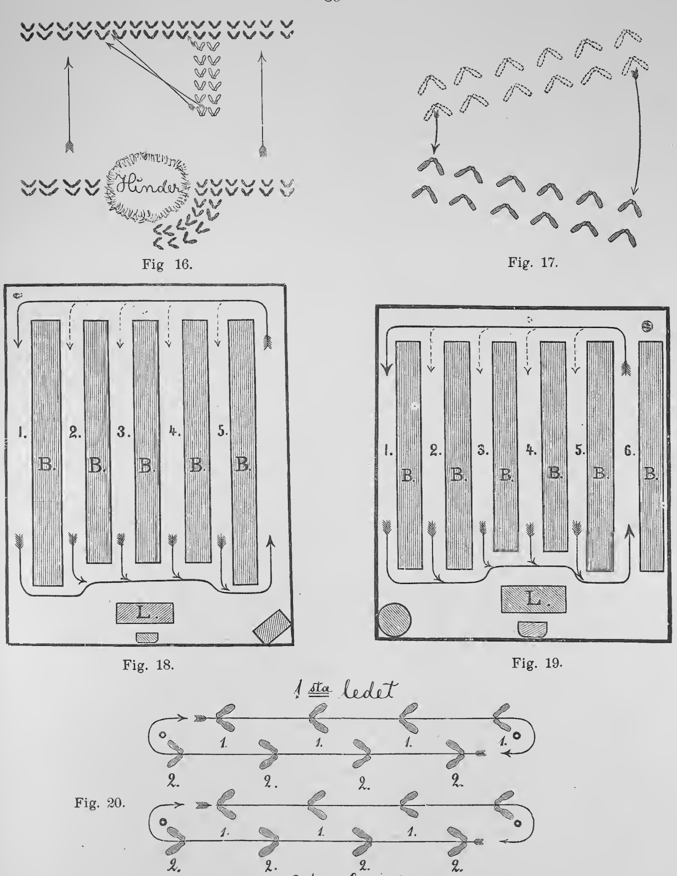


Fig 16.

Fig. 17.

Fig. 18.

Fig. 19.

Fig. 20.

l'obstacle en se dirigeant du côté du guide; quand, au contraire, elles se trouvent aux extrémités de la division, elles tournent en s'approchant du centre. Après quelque temps d'exercice il n'est plus nécessaire de désigner le nombre de files à l'avance, la dimension de l'obstacle l'indique suffisamment.

§ **15. Conversion en ligne en conservant l'alignement.** Com. : *Tournez à droite (g.) - marche* ! ! (fig. 17). L'alignement se fait du côté indiqué par le changement de direction. Le guide de ce même côté décrit en marchant un cercle à droite (g.), dont la grandeur est indiquée par le professeur et en raccourcissant les pas, suivant que cela est nécessaire. Les autres élèves tournent la tête du côté du guide et allongent le pas afin que l'alignement soit toujours conservé. Au com. : *En avant-marche* ! ! tous les élèves tournent la tête en avant et marchent d'un pas égal.

Marche et course dans les salles d'étude.

§ **16. Marche et course dans les salles d'étude.** Dans les salles d'étude, la marche et la course peuvent se faire de plusieurs manières entre les pupitres, et c'est au professeur à diriger ces exercices pour le mieux, suivant les circonstances et le lieu. Pour les professeurs inexpérimentés, les figures 18 et 19 peuvent servir de direction. La place du directeur est L, les pupitres, B, les chiffres montrent les couloirs où sont placés les enfants, hors de leurs pupitres. Les flèches indiquent la direction dans laquelle les élèves marchent. Les subdivisions sortant de chaque couloir se suivent dans l'ordre des numéros, l'une après l'autre en prenant pour tête de colonne la subdivision d'un des couloirs extérieurs. Les flèches ponctuées indiquent le chemin que chaque subdivision doit prendre pour revenir à sa place (fig. 19), com. : *Sixième subdivision demi-tour - marche* ! !

§ **17. Course circulaire.** Cet exercice peut-être arrangé de plusieurs manières, la fig. 20 en montre une des plus simples, d'après laquelle on peut faire cet exercice. En position de front on ouvre les rangs, les numéros deux (un) un pas en avant (arr.). Ensuite, on commande aux numéros deux un quart de tour à gauche et aux numéros un, un quart de tour à droite, ou vice-versa. Au commencement de l'exercice, on indique aux extrémités des rangs la place de deux piliers, par des élèves, par un objet quelconque ou en la dessinant; les rangs doivent évoluer autour.

Considérations à prendre dans l'enseignement de la gymnastique.

Les écoles particulières ou gouvernementales n'ayant aucune uniformité soit comme locaux, soit comme engins de gymnastique, il a été établi des séries d'exercices correspondant à ces diverses installations; en outre, il devra être tenu compte dans la pratique de ces divers exercices, de la capacité du professeur, du nombre et de l'état physique des enfants.

Ce volume contient six parties (A, B, C, D, E, F), groupant les exercices suivant la salle et la force des élèves.

A

Exercices sans engins

Cette partie contient six leçons faibles pour débutants; tous les groupes, sauf la suspension sont représentés.

Chaque leçon est d'une très courte durée (au plus 15 minutes) et plus brève encore si la leçon est terminée par un jeu. Ces exercices peuvent être exécutés entre les heures d'étude, soit avant, soit après une courte récréation en plein air. Cette manière de comprendre la gymnastique en la pratiquant plusieurs fois par jour s'appelle *gymnastique intercalée*. Il faut l'exercer aussi régulièrement que possible.

Cette partie doit être reprise chaque année scolaire comme préparation aux parties suivantes (soit B, C, D, E). Si le professeur ne peut en enseigner davantage, il doit s'en tenir essentiellement à celle-ci.

B

Exercices dans une salle de gymnastique avec bancs pour engins.

Cette partie contient six leçons.

C

Exercices dans une salle d'étude, les pupitres utilisés comme engins.

Cette partie contient six leçons.

D

Exercices dans une salle de gymnastique avec engins, le maître commande.

Cette partie contient sept leçons.

E

Exercices dans une salle de gymnastique avec engins, le maître commande assisté de moniteurs.

Cette partie contient deux leçons modèles.

F

Exercices dans une salle de gymnastique avec engins,

Cette partie est destinée spécialement aux moniteurs ; elle contient une seule leçon.

Obs. : On pourra néanmoins faire pratiquer les exercices de cette dernière série par une petite division d'élèves avancés, faisant correctement les exercices A et D.

Dans chaque partie les leçons sont graduées. Il est très important d'attirer l'attention des professeurs sur ces deux termes *alterner* et *plus tard.*

Quand dans un même groupe, il existe plusieurs mouvements faisant agir les mêmes muscles, ils peuvent être choisis indifféremment par le professeur, mais un par jour ; dans ce cas, il est indiqué *alterner.* Les exercices annotés *plus tard,* ne doivent être exécutés que lorsque les exercices précédents du groupe ont été pratiqués.

S'il n'existe aucune indication les mouvements peuvent être faits en suivant comme ils sont indiqués.

Explications des abréviations et des signes qui se rencontrent dans les leçons.

Obs. — Observation.
Com. — Commandement.
Mental. — Mentalement.
Rép. — Répéter.
Mouv. — Mouvement.
Eng. — Engin
Alter. — Alternativement.
Comp — Compter.
St. f. — Station fermée.

St. ouv. — Station ouverte.
St. éc. — Station écartée.
Pos. ass. — Position assise.
Pos. dép. — Position de départ.
Arr. — Arrière.
Av. — Avant.
Att. — Attention.
Flex. — Flexion.
Ext. — Extension.
Rot. — Rotation.

M. h. — Mains hanches.
M. n. — Mains nuque.
D. — Droit.
G. — Gauche.
C. — Centre.
Pos. n. — Position normale.
(!) — Commandement lent.
(!!) — Commandement bref.
(:) — Appui mutuel.

NOTA. — A la suite de la désignation des exercices, nous indiquons entre parenthèses la position que doivent avoir les enfants pour exécuter les mouvements.

A

Exercices sans engins.

LEÇON I

1. En rang. Com. : *Sur un (deux) rang*!!

§ 1. Passage de la position normale à la position de repos. Com. : *Att. - fixe*!! (fig. 21). *Repos*!! (fig. 22). Rép.

Obs. : Dans la position normale, les épaules sont portées en arrière, les doigts joints et étendus, la paume de la main tournée en dedans, les pieds à angle droit, la ceinture rentrée, la tête haute.

Alignement en rang de front sans et avec distances différentes. Com. : *Att. - fixe*!! *A droite (g., c.) - alignement*!! *Fixe*!! *Distance à droite (g., c.) - marche*!! *Fixe*!! Rép. (§. 2, fig. 1. 3).

Conversions individuelles. Com. : *A gauche (d.)* (ou *demi-tour g., d.) gauche*!! Rép. § 3. *Repos*!!

2. Passage de la station fermée à la station ouverte. Com. : *Att. - fixe*!! *Pieds fermés - un*!! *Ouverts - deux*!! Rép. (fig. 23) *Repos*!!

Station mains hanches. Com. . *Att. - fixe*!! *Mains - hanches*!! (fig. 24). *Mains bas*!! Rép. *Repos*!!

3. Demi-flexion du corps en arrière et en avant. (St. ouv. M. h.) Com. : *Att. - fixe*!! *Mains hanches*!! *Flexion du corps en arrière - un*! *deux*! (fig. 25). *En avant - un*! *deux*! (fig. 26) *En arrière et en avant - un*! *deux*! *trois*! *quatre*! Rép. *Pos. n. - un*!! *Repos*!!

4. Rotation du corps à gauche et à droite alternativement. (St. f. M. h.) Com. : *Att. - fixe*!!

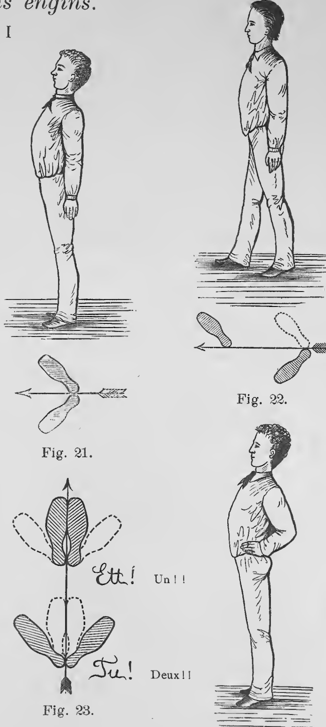


Fig. 21.

Fig. 22.

Fig. 23.

Fig. 24.

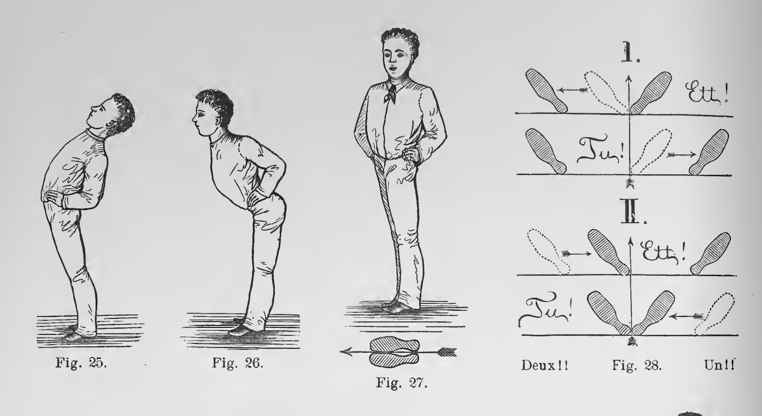


Fig. 25. Fig. 26. Fig. 27. Deux!! Fig. 28. Un!!


Fig. 29.

Mains hanches, pieds fermés - un!! *Rotation du corps à gauche - un*! *deux*! (fig. 27). *A droite - un*! *deux*! *A gauche et à droite - un*! *deux*! *trois*! *quatre*! Rép. *Pos. n. - un*!! *Repos*!!

Obs. : On doit conserver les genoux tendus pendant la rotation.

6. Station écartée. (M. h.) Com. : *Att. - fixe*!!(M. h.) *Station écartée en deux temps - un*!! *deux*!! (fig 27, I). *Pos. n. - un*!! *deux*!! (fig. 28, II). Rép. *Repos.*

Obs. : Après quelque temps d'exercice les élèves exécutent le mouvement plus rapidement et comptent eux-mêmes, d'abord à haute voix, plus tard mentalement.

6. Exercices de marche, 1 à 3 pas en avant et en arrière. Com. : *Att. - fixe*!! *Un (deux, trois) pas en avant (arr.) - marche*!! Rép. (§ 4, fig. 6). *Repos*!!

7. Flexion des bras et extension en bas. (St. ouv.) Com. : *Att. - fixe*!! *flexion des bras - un*!! (fig. 29). *Extension en bas - deux*!! Rép. *Repos*!!

LEÇON II.





Fig. 30

1. **En rang.** Com. : *Sur un (deux) rang* ! ! (§ 1).

Passage de la position normale à la position de repos. Com : *Att. - fixe ! ! Repos* ! ! (fig. 21, 22) Rép.

Alignement en rang de front sans et avec distances différentes. Com. : *Att.-fixe ! ! A droite (g., c.) - alignement ! ! Fixe ! ! Distance à droite (g., c.) - marche ! ! Fixe ! !* Rép. (§ 2, fig. 1. 3).

Conversions individuelles. Com. : *A gauche (d.) (ou demi-tour) - gauche ! !* Rép. (§ 3).

Exercices de marche, 1 à 3 pas en avant et en arrière. Com. : *Un (deux, trois) pas en avant (arr.) - marche* ! ! Rép. (§ 4, fig. 6).

Passage de la station fermée à la station ouverte. Com. : *Pieds fermés - un* ! ! *Ouverts - deux* ! ! Rép. (fig. 23). *Repos* ! !

Station mains hanches. Com. : *Mains - hanches* ! ! *Mains - bas* ! ! Rép. (fig. 24). *Repos* ! !

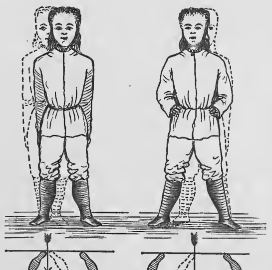
2. **Flexion des bras et extension en bas.** (St. ouv.) Com. : *Att. - fixe* ! ! *flexion des bras - un* ! ! *Extension en bas - deux* ! ! Rép. (fig. 29). *Repos* ! !

Station fermée et flexion des bras. Com. : *Att.-fixe* ! ! *Flexion des bras, pieds fermés - un* ! ! (fig. 30). *Pos. n. - deux ! !* Rép. *Repos* ! !

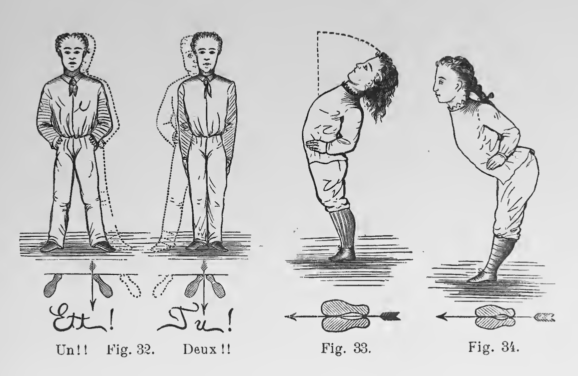
3. **Station écartée et mains hanches.** Com. : *Att. - fixe* ! ! *Mains hanches, station écartée en deux temps - un* ! ! *deux* ! ! (fig. 31). *Pos. n. - un* ! ! *deux* ! ! (fig. 32). Rép. *Repos* ! !

Obs. : Dans ce mouvement la position des mains doit être prise au dernier temps. Après quelque temps d'exercice on ne compte plus à haute voix.

4. **Demi-flexion du corps en arrière et en avant** (St. f. M. h.). Com. : *Att. - fixe* ! ! *Mains hanches, pieds fermés - un* ! ! *Flexion du corps en arrière - un* ! *deux* ! (fig. 33). *En avant - un* ! *deux* ! (fig. 34). *En arrière et en avant - un* ! *deux* ! *trois* ! *quatre* ! Rép. *Pos. n. - un* ! ! *Repos* ! !



Un ! ! Fig. 31 Deux ! !



Un!! Fig. 32. Deux!! Fig. 33. Fig. 34.





Fig. 35

Rotation du corps à gauche et à droite alternativement (St. f. M. h.) Com. : *Att.-fixe*!! *Mains hanches, pieds fermés-un*!! *Rotation du corps à gauche-un*! *deux*! *A droite-un*! *deux*! *A gauche et à droite-un*! *deux*! *trois*! *quatre*! Rép. (fig. 27.) *Pos. n.-Un*!! *Repos*!!

5. **Marche et halte sur un rang.** Com. : *Att.- fixe*!! *Division en avant (arr.)-marche*!! *Division-halte*!! *Division quart de tour à gauche (d.) (demi-tour) en avant-marche*!! *Sur la pointe des pieds-marche*!! *Pas ordinaire-marche*!! *Pas de course-marche*!! *Pas ordinaire-marche*!! *Division-halte*!! Rép. *Repos*!! (§ 6).

Marche et course dans les salles d'étude. Si la place le permet, ces exercices se font d'après le § 16. Si la place manque, on fait un à trois pas de marche en avant et en arrière (§ 4).

6. **Elévation sur la pointe des pieds.** (St. ouv. M. h.) Com. : *Att.-fixe*!! *Mains-hanches*-!! *Elévation sur la pointe des pieds-un*! *deux*! (fig. 35). Rép. *Pos. n.-un*!! *Repos*!!

7. **Flexion des bras et extension en haut** (lentement). (St. ouv.) Com.: *Att.-fixe*!! *Flexion des bras-un*! (fig. 29.) *Extension en haut-deux*! (fig. 36.) *Flexion-un*! *Extension-deux*! Rép. *Pos. n.-un*!! *deux*!! *Repos*!!



Fig. 36

LEÇON III

1. **En rang.** Com. : *Sur un (deux) rang* !! (§ 1.)

Passage de la position normale à la position de repos. Com. : *Att.-fixe* !! *Repos* !! Rép. (Fig. 21, 22.)

Alignement en rang de front sans et avec distances différentes. Com. : *Att.-fixe* !! *A droite* (g. c.) - *alignement* !! *Fixe* !! *Distance, (double distance), à droite* (g. c.) - *marche* !! *Fixe* !! Rép. (§ 2, fig. 1, 2, 3).

Alignement en rang de flanc et avec distance. Com. : *En avant - alignement* !! *Distance en avant - marche* !! (fig. 5.) *Fixe* !! Rép. (§ 3).

Conversions individuelles. Com. : *A gauche (d.) (demi-tour) - gauche* !! Rép (§ 3).

Exercices de marche, un à trois pas en avant et en arrière. Com. : *Un (deux, trois) pas en avant-(arr.)-marche* !! Rép. (§ 4, fig. 6).

Numérotation par deux et formation des rangs. Com. : *Par deux-numérotez* !! *Les numéros deux (un) un pas en arrière (av.)-marche* !! *Les numéros deux et un changez-marche* !! Rép. (§ 5).

Passage de la station fermée à la station ouverte. Com. : *Pieds fermés - un* !! *Ouverts - deux* !! Rép. (fig. 23).

Station mains hanches. (fig. 24). Com. : *Mains - hanches* !! *Mains - bas* !! *Repos* !!

2. **Elévation sur la pointe des pieds.** (St. ouv. M. h.) (Fig. 35.) Com. : *Att.-fixe* !! *Mains - hanches* !! *Elévation sur la pointe des pieds - un* ! *deux* ! Rép. *Mains - bas* !! *Repos* !!

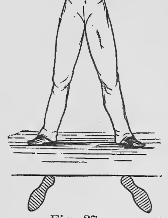


Fig. 37.

3. **Station écartée et mains hanches.** Com. : *Att. - fixe* !! *Mains hanches, station écartée en deux temps - un* !! *deux* !! (fig. 31.) *Pos. n. - un* !! *deux* !! (fig. 32). Rép. *Repos* !!

Station écartée et flexion des bras. Com. : *Att. - fixe* !! *Flexion des bras et station écartée en deux temps - un* !! *deux* !! (fig. 37). *Pos. n. - un* !! *deux* !! Rép. *Repos* !!

Obs. : Lorsque les enfants connaissent le mouvement, ils comptent eux-mêmes à haute voix (ou mentalement). Le commandement change alors un peu. Com. : *Flexion des bras et station écartée en deux temps - un* !! *Pos. n. - un* !! Rép. *Repos* !!

4. **Demi-flexion du corps en arrière et en avant.** St. ouv. ou st. f. M. h.) Com. : *Att. - fixe* !! *Mains - hanches* (ou *pieds fermés, mains hanches - un* !!). *Flexion du corps en arrière - un* !

deux! En avant-un! deux! En arrière et en avant-un! deux! trois! quatre! (fig. 33, 34). *Pos. n.-un!! Repos!!*

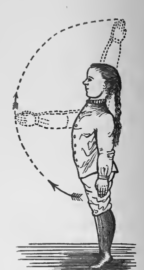


Fig. 38.

Lancement des bras en haut. (St. ouv.) (Fig. 38.) Com.: *Lancement des bras en haut-un!! deux!!* Rép. *Repos!!*

Rotation du corps à gauche et à droite alternativement. (St. f. M. h.) (Fig. 27.) Com.: *Mains hanches, pieds fermés-un!! Rotation du corps à gauche-un! deux! A droite-un! deux! A gauche et à droite-un! deux! trois! quatre!* Rép. *Pos. n.-un!! Repos!!*

5. **Exercice de marche et halte.** Com.: *Division en avant (arr.)-marche!! Division-halte!! Division quart de tour à gauche (d.) (ou demi-tour à gauche d.) en avant-marche!!*

Changement de pas (§ 6, fig. 7). Com.: *Marche avec changement de pas alternatif gauche et droit-marche!!* Rép. *Repos!!*

Marche avec différents pas. Com.: *Marche à pas raccourcis (allongés)-marche!! Pas de course-marche!! Pas ordinaire-marche!! Sur la pointe des pieds-marche!!* Rép. (§ 6.)

Changemeut de direction en marche de flanc. Com.. *Att.-fixe!! Division en avant-marche!! Colonne à droite (g.)-marche!! Division-halte!!* (fig. 11 *A.*)

Marche et course dans les salles d'étude. Se fait d'après le § 16.

6. **Elévation sur la pointe des pieds.** (St. f. M. h.) (Fig. 39) Com.: *Att.-fixe!! Mains hanches, pieds fermés-un!! Elévation sur la pointe des pieds-un! deux!* Rép. *Pos. n.-un!!*

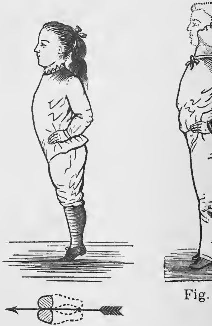


Fig. 39.

Fig. 40.

Flexion de tête en arrière. (St. ouv. M. h.) (Fig. 40.) Com.: *Mains-hanches!! Flexion de tête en arrière-un! deux!* Rép. *Repos!!*

7. **Flexion des bras et extension en haut** (lentement). (St. ouv.) (Fig. 29-36.) Com.: *Att.-fixe!! Flexion des bras et extension en haut-un! deux! Flexion des bras et extension en bas-un! deux!* Rép. *En haut et en bas-un! deux! trois! quatre! Repos!!*

LEÇON IV

1. En rang. Passage de la position normale à la position de repos. Alignement en rang de front et de flanc sans et avec différentes distances. Conversions individuelles. Exercices de marche, 1 à 3 pas en avant et en arrière. Numérotation par deux et formation des rangs (§§ 1-5). **Passage de la station fermée à la station ouverte. Station mains hanches.**



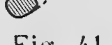


Fig. 41.

Passage de la formation sur deux rangs à celle sur un rang et vice-versa, sur place. Com. : *Att. - fixe!! Sur un rang - marche!!* (§ 8, fig. 8.) *Sur deux rangs - marche!!*

Ouvrir et fermer les rangs. Com. : *Ouvrez (fermez) les rangs-marche!!* Rép. (§ 9, fig. 10).

2. Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes (St. ouv. M. h.) (Fig. 35, 41.) Com. : *Att. - fixe!! Mains - hanches!! Elévation sur la pointe des pieds - un! Flexion des jambes - deux! Extension des jambes - trois! Sur les talons - quatre! Le même exercice - un! deux! trois! quatre!* Rép. *Pos. n. - un!!*

Flexion de tête en arrière (St. ouv. M. h.) (fig. 40.) Com.: *Mains-hanches!! Flexion de tête en arrière - un! deux!* Rép.

Position du pas oblique en avant, gauche et droit alternativement (St. ouv. M. h.) (fig. 42.) Com. : *Mains - hanches!! Pas gauche oblique en avant - un!! deux!! Pas droit oblique en avant - un!! deux!!* Quand les élèves sont suffisamment exercés, ils le font alternativement en comptant jusqu'à quatre, d'abord à haute voix, plus tard mentalement. On commence par le pied gauche.

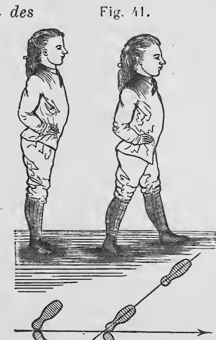


Fig. 42.

3. Flexion des bras. (St. éc.) (fig. 37.) Com. : *Att. : - fixe!! Flexion des bras, station écartée en deux temps - un!! Pos. n. - un!!* Rép.

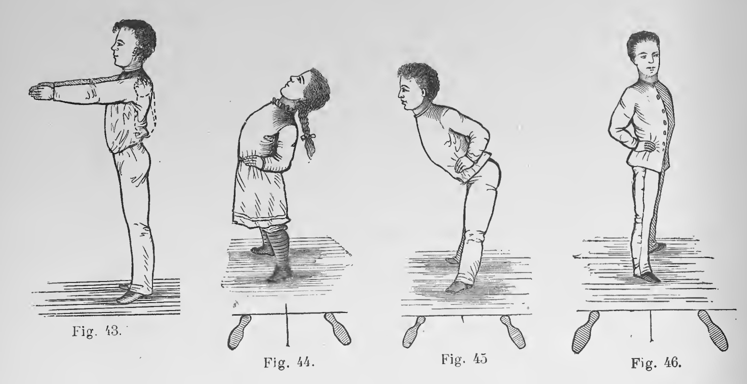


Fig. 43. Fig. 44. Fig. 45 Fig. 46.

Flexion des bras et extension en haut et en avant (St ouv.). (Fig. 36, 43). Com.: *Flexion des bras et extension en haut-un!! deux!! En avant-un!! deux!! En bas-un!! deux!! En haut, en avant et en bas-un!! deux!! trois!! quatre!! cinq!! six!!* Rép.

Demi-flexion du corps en arrière et en avant (St. éc. M. h.). Com.: *Mains hanches, station écartée en deux temps-un!! Flexion du corps en arrière-un! deux!* (fig. 44). *En avant-un! deux!* (fig. 45). *En arrière et en avant-un! deux! trois! quatre!* Rép. *Pos. n.-un!! Repos!!*

4. **Rotation du corps à gauche et à droite alternativement** (St. éc. M. h.). (Fig. 46.) Com.: *Att.-fixe!! Mains hanches, station écartée en deux temps-un!! Rotation du corps à g. et à d. alter.-un! deux! trois! quatre! Pos. n.-un!! Repos!!*

5. **Marche et halte sur deux rangs** (§§ 6, 7, 11).

Changement de direction en marche de flanc. Com.: *Colonne à droite (g.)* (fig. 11 *A*)*-marche!! Oblique à droite (g.)* (fig. 11 *B*) *ou deux fois colonne à droite (g)* (fig. 11 *C*) *-marche!!* Rép. *Division-halte!! Repos!!*

Marche et course dans les salles d'étude (§ 16).

6. **Passage de la station fermée à la station ouverte** (St. ouv. M. h.) Rép. jusqu'à douze (fig. 47). Com.: *Att.-fixe!! Mains-hanches!! Pieds fermés*



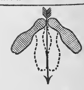


Fig. 47.

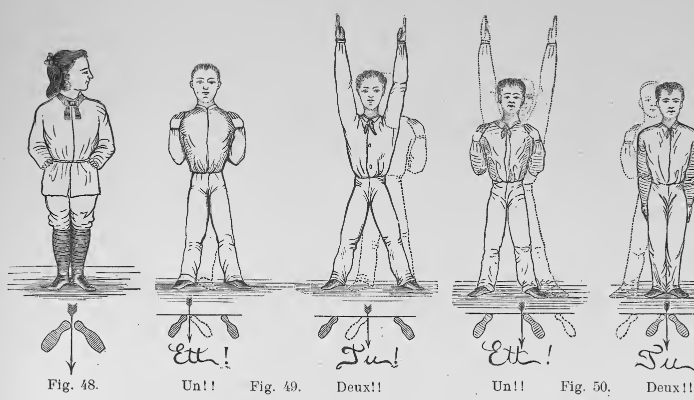


Fig. 48. Un!! Fig. 49. Deux!! Un!! Fig. 50. Deux!!

et ouverts en comptant jusqu'à douze-un!! Rép. (Les enfants comptent à haute voix, plus tard mentalement.) *Pos. n.-un!!*

Rotation de tête à gauche et à droite alternativement (St. ouv. M. h.). La première fois lentement (fig. 48). Com.: *Mains-hanches!! Rotation de tête à gauche-un! deux! A droite-un! deux! A g. et à d.- un!! deux!! trois!! quatre!!* Rép. *Pos. n.-un!!*

Demi-tour en trois temps (§ 3, fig. 4). Com.: *En trois temps, demi-tour à gauche (d.)-gauche!! un!! deux!! trois!!* Rép. *Repos!!* Après un peu d'exercice, les enfants comptent eux-mêmes à haute voix et plus tard mentalement.

Fig 51.

7. Flexion des bras et extension en haut (St. ouv.). (Fig. 49.) Com.: *Flexion des bras et extension en haut, station écartée en deux temps-un!! deux!! Pos. n.-un!! deux!!* (fig. 50). *Repos!!*

Flexion des bras et extension de côté et en bas (lentement). (St. ouv.). (Fig. 51.) Com.: *Flexion des bras et extension de côté-un! deux! Flexion des bras et extension en bas-un! deux!* Rép. *De côté et en bas-un! deux! trois! quatre! Repos!!*

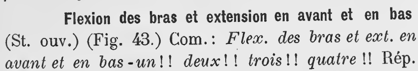
LEÇON V

1. **En rang. Passage de la position normale à la position de repos. Alignement en rang de front et de flanc sans et avec différentes distances. Conversions iudividuelles. Numérotation par deux. Former les rangs, les ouvrir et les fermer. Exercices de marche, 1 à 3 pas en avant ou en arrière** (d'après les §§ 1-9).

Elévation sur la pointe des pieds (St. f. M. h.). (Fig. 39). Com.: *Att.-fixe!! Mains-hanches et pieds fermés-un!! Elévation sur la pointe des pieds-un! deux!* Rép. *Pos. n.-un!!*

Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes (St. ouv. ou St. éc. M. h.). (Fig. 41, 52.) Com.: *Mains-hanches!! (ou st. éc. en deux temps, mains hanches-un!!) Elévation sur la pointe des pieds et flex. des jambes-un! deux! trois! quatre!* Rép. *Pos. n.-un!!*

Fig. 52.



Flexion des bras et extension en avant et en bas (St. ouv.) (Fig. 43.) Com.: *Flex. des bras et ext. en avant et en bas-un!! deux!! trois!! quatre!!* Rép.

Elévation sur la pointe des pieds. Rotation de tête à gauche et à droite alternativement (St. ouv. M. h.), (Fig. 53.) Com.: *Mains-hanches!! Elévation sur la pointe des pieds-un!! Rotation de tête à g. et à d. alter.-un!! deux!! trois!! quatre!!* Rép. *Sur les talons-un!! Pos. n.-un!! Repos!!*

2. **Flexion des bras, demi-flexion du corps en arrière et en avant** (St. éc.). (Fig. 54.) Com.: *Att.-fixe!! Flex. des bras et st. éc. en deux temps-un!! Flex. du corps en arrière-un! deux! En avant-un! deux!* Rép. *En arr. et en avant-un! deux! trois! quatre! Pos. n.-un!!*

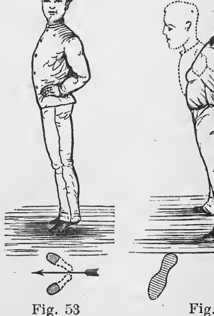


Fig. 53

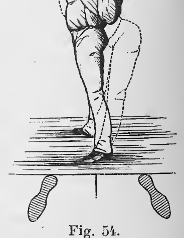


Fig. 54.

Flexion des bras et extension en haut, de côté et en bas (St. ouv.) .(Fig. 33, 51.) Com.: *Att. fixe!! Flexion des bras et extension en haut-un!! deux!! De côté-un!! deux!! En bas-un!! deux!! En haut, de côté et en bas-un!! deux!! trois!! quatre!! cinq!! six!!*

Flexion de tête en arrière (St. ouv. M. h.). (Fig. 40.) Com.: *Mains-hanches!! Flexion de tête en arrière-un! deux!* Rép. *Pos. n.-un!! Repos!!*

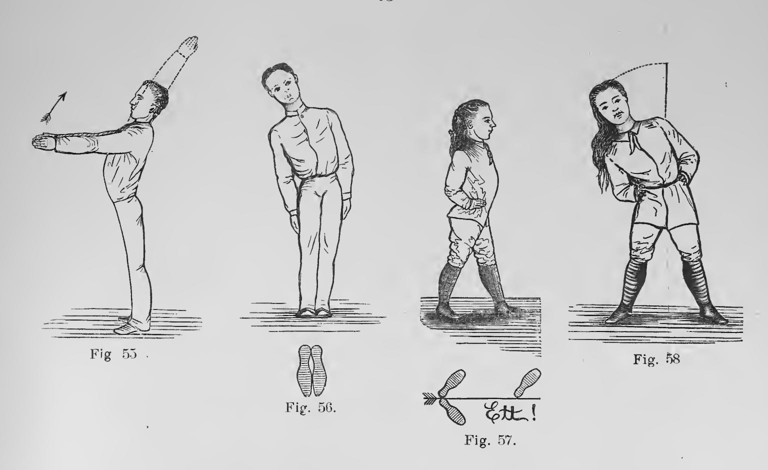


Fig 55. Fig. 56. Fig. 57. Fig. 58

3. **Flexion des bras et extension en avant, lancement des bras en haut** (St. ouv.). (Fig. 55). Com.: *Att.-fixe!! Flexion des bras et extension en avant-un!! deux!! Lancement des bras en haut-un!! deux!!* Rép. *Pos. n.-un!! deux!! (ou Flex. des bras et ext. en bas-un!! deux!!).*

Flexion latérale du corps alternativement à gauche et à droite (St. f.). (Fig. 56) Com.: *Pieds fermés-un!! Flexion latérale du corps alternativement à g. et à d.-un! deux! trois! quatre!* Rép. *Pos. n.-un!!*

Position du pas en avant, gauche et droit alternativement (St. ouv. M. h.). En rang de flanc (fig. 57). Com.: *Mains-hanches!! Pas gauche en avant-un!! deux!! Pas droit en avant-un!! deux!! Alter. g. et d.-un!! deux!! trois!! quatre!!* Rép. *Pos. n.-un!! Repos!!*

4. **Station écartée. Flexion des bras et extension en haut** (fig. 49, 50). Com.: *Att.-fixe!! Station écartée en deux temps, flexion des bras et extension en haut-un!! deux!! Pos. n.-un!! deux!!* Rép. Les élèves comptent à haute voix et plus tard mentalement.

Rotation du corps (ou flexion latérale) alternativement à gauche et à droite (St. éc. M. h.). (Fig. 46, 58.) Com.: *Mains hanches, station écartée en deux temps-un!! Rotation (ou flexion latérale) du corps à gauche et à droite alternativement-un! deux! trois! quatre!* Rép. *Pos. n.-un!!*

Demi-flexion du corps en avant, rotation de tête alternativement à gauche et à droite (St. ouv. M. h.). (Fig. 59.) Com.: *Mains - hanches* ! ! *Demi-flexion du corps en avant - un* ! *Rotation de tête à gauche et à droite alternativement - un* ! ! *deux* ! ! *trois* ! ! *quatre* ! ! Rép. *Extension du corps - un* ! *Pos. n. - un* ! ! *Repos* ! !

5. **Marche à pas allongés (raccourcis). Pas de course. Marche sur la pointe des pieds. Marche avec changement de pas** (§§ 6, 7, 11). **Marche et halte sur deux rangs. Demi-tour en trois temps** (§ 3).

Elévation sur la pointe des pieds et flexion rapide des jambes. (St. ouv. M. h.) (Fig. 60.) Com. : *Att. - fixe* ! ! *Mains - hanches* ! ! *Elévation sur la pointe des pieds et flexion rapide des jambes - un* ! ! *deux* ! ! *trois* ! ! *quatre* ! ! Rép. *Pos. n. - un* ! ! *Repos* ! !

Obs. : C'est un exercice préparatoire pour le saut libre. Après quelque temps d'exercice les enfants comptent eux-mêmes à haute voix ou mentalement. Le commandement change alors un peu : *Elévation sur la pointe des pieds et flexion rapide des jambes - un* ! ! Rép. *Repos* ! !

6. **Flexion des jambes, rotation de tête à gauche et à droite alternativement** (St. ouv. M. h.) (Fig. 61.) Com. : *Att. - fixe* ! ! *Mains - hanches* ! ! *Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes - un* ! *deux* ! *Rotation de tête à gauche et à droite altern. - un* ! ! *deux* ! ! *trois* ! ! *quatre* ! ! Rép. *Extension des jambes - un* ! *deux* ! *Pos. n. - un* ! ! *Repos* ! !

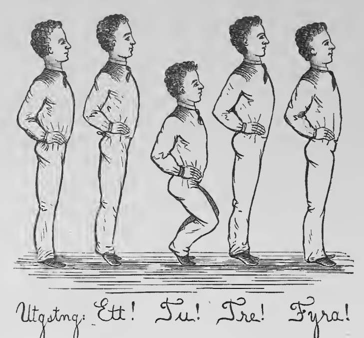
7. **Flexion des bras latéralement contre la poitrine, la paume de la main en dessous** (St. ouv.). (Fig. 62.) Com. : *Att - fixe* ! ! *Mains devant la poitrine - un* ! ! *Pos. n. - deux* ! ! Rép. *un* ! ! *deux* ! !

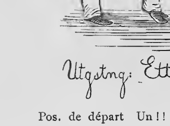
Flexion des bras et extension de côté et en bas (lentement). (St. ouv.) (Fig. 51.) Com. : *Flexion des bras et extension de côté - un* ! *deux* ! *Flexion des bras et extension en bas - un* ! *deux* ! Rép. *De côté et en bas - un* ! *deux* ! *trois* ! *quatre* !

Flexion des bras et extension en haut (lentement) (St. ouv.) (Fig. 63.) Com. : *Flexion des bras et extension en haut - un* ! *deux* ! Rép. *un* ! *deux* ! *Flexion des bras et extension en bas - un* ! ! *deux* ! ! *Repos* ! !



Fig. 59.





Pos. de départ Un!! Deux!! Trois!! Quatre!!

Fig. 60.



Fig. 61.

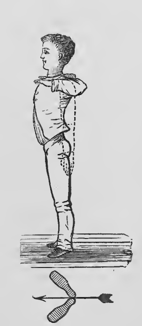


Fig. 62.



Fig. 63.

LEÇON VI

1. En rang. Passage de la position normale à la position de repos. Alignement en rang de front sans et avec différentes distances. Conversions individuelles. Numérotation par deux. Former les rangs, les ouvrir et les fermer (§§ 1-9). **Exercices de marche, 1 à 3 pas en avant ou en arrière précédés d'une conversion individuelle.** Com. : *Att. - fixe!! Quart de tour à gauche (d.) ou demi-tour à gauche (d.), un (deux ou trois) pas en avant (arr.) - marche!!*

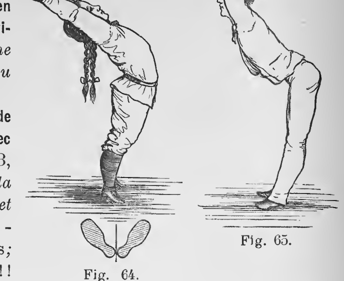


Fig. 64. Fig. 65.

Elévation sur la pointe des pieds et rotation de tête à gauche et à droite, puis flexion des jambes avec la même rotation de tête (St. ouv. M. h.) (Fig. 53, 61.) Com. : *Mains - hanches!! Elévation sur la pointe des pieds, rotation de tête à g. et à d. et flexion des jambes, rotation de tête à g. et à d. - un!!* (A - *un!!* élévation sur la pointe des pieds; à - *deux!!* rotation de tête à gauche; à - *trois!!* en avant; à - *quatre!!* à droite; à - *cinq!!* en avant; à - *six!!* flexion des jambes; à - *sept!! huit!! neuf!! dix!!* rotation de tête à g. et à d.; à - *onze!* extension des jambes; à - *douze!* sur les talons.) *Pos. n. - un!!* Rép. Les enfants comptent à haute voix, plus tard mentalement.

Flexion latérale du corps à gauche et à droite alternativement (St. f.) (Fig. 56.) Com. : *Pieds fermés - un!! Flexion latérale du corps à gauche et à droite alternativement - un! deux! trois! quatre!* Rép. *Pos. n. - un!! Repos!!*

2. Flexion des bras et extension en haut, demi-flexion du corps en arrière et en avant (St. ouv.) Com. : *Att. fixe!! Flexion et extension des bras en haut - un!! Flexion du corps en arrière - un! deux!* (fig. 64.) *En avant - un! deux!* (fig. 65.) *En arrière et en avant - un! deux! trois! quatre! Pos. n. - un!!*

Flexion des bras et extension dans la direction inverse (St. ouv.) (Fig. 66.) Com. : *Flexion du bras gauche et extension en haut - un!! deux!! Flexion des bras, extension du gauche en bas et du droit en haut - un!! deux!! Changement de la position des bras - un!! deux!! Pos. n. - un!! deux!! ou Flexion et extension du bras gauche (d.) en bas - un!! deux!! Repos!!*

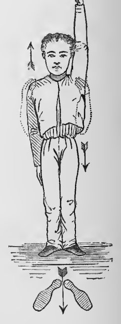
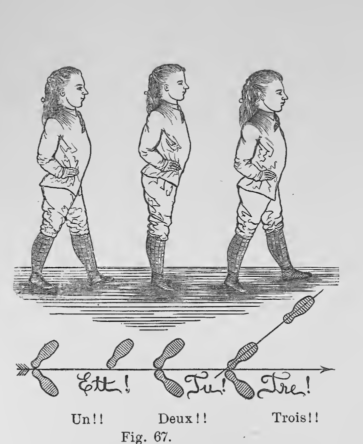


Fig. 66.



Un!! Deux!! Trois!!

Fig. 67.



Fig. 68.

3. **Flexion des bras et extension en haut, en avant, de côté et en bas** (St. ouv.) (Fig. 36, 43, 51.) Com. : *Att. - fixe*!! *Flexion des bras et extension en haut, en avant, de côté et en bas - un*!! Rép. *Repos*!!

Obs. : Le nombre de temps à compter ne doit pas dépasser huit. L'ordre des différentes directions dans lesquelles on fait l'extension des bras peut être changé à volonté. On ne doit pas trop accélérer la mesure, mais chaque mouvement doit être exécuté avec rapidité et énergie. Le degré de vitesse doit être de soixante mouvements par minute. Ces extensions doivent être bien exercées et bien apprises par les élèves qui doivent en bien observer la cadence.

4. **Position du pas en avant et oblique en avant, gauche et droit alternativement** (St. ouv. M. h.) (Fig. 67.) Com. : *Att.-fixe*!! *Mains-hanches*!! *Pas gauche en avant et oblique en avant-un*!! (Compter jusqu'à quatre.) *Pas droit en avant et oblique en avant-un*!! *Alternativement pas g. et d.-un*!! (Compter jusqu'à huit à haute voix, plus tard mentalement). Rép. *Pos. n.-un*!!

Flexion des bras et extension en haut, élévation sur la pointe des pieds (St. ouv.) (Fig. 68.) *Flexion des bras et extension en haut-un*!! *deux*!! *Elévation sur la pointe des pieds-un*! *deux*! Rép. *Pos. n. -un*!! *deux*!! (*Flexion des bras et extension en bas-un*!! *deux*!!)

Flexion du bras gauche (d.) et extension en haut, changement de la position des bras par lancement (St. ouv.) (Fig. 69.) Com. : *Flexion du bras gauche (d.) et extension en haut - un!! deux!! Changement de la position des bras par lancement - un!!* Rép. *Flexion et extension du bras gauche en bas - un!! deux!! Repos!!*

5. Flexion des bras et extension en haut, rotation du corps alternativement à gauche et à droite (St. éc.) (Fig. 70.) Com. : *Att. - fixe!! Station écartée en deux temps, flexion et extension des bras en haut - un!! deux!! Rotation du corps à g. et à d. alternativement - un! deux! trois! quatre!* Rép. *Pos. n. - un!! deux!! Repos!!*

Flexion latérale du corps alternativement à gauche et à droite (St. éc. M. h.) (Fig. 58.) Com. : *Mains hanches, station écartée en deux temps - un!! Flexion du corps à gauche et à droite - un! deux! trois! quatre! Pos. n. - un!! Repos.!!*

6. Elévation sur la pointe des pieds et flexion rapide des jambes (St. ouv. M. h.) (Fig. 60.) Com. : *Att. - fixe!! Mains- hanches!! Elévation sur la pointe des pieds et flexion rapide des jambes - un!! deux - trois!!* Comptez à haute voix ou mentalement. Rép. *Pos. n. - un!!*

Saut libre sur place (fig. 71.) Com. : *Saut sur place - un! deux - trois!! quatre! cinq!* (A *un*! élévation sur la pointe des pieds; à - *deux*!! flexion des genoux ;à - *trois*!! saut vertical et retomber en flexion des jambes; à - *quatre*! se relever sur la pointe des pieds; à - *cinq*! se placer sur les talons.) Rép.

Saut libre sur place avec quart de tour et demi-tour. Com. : *Saut sur place avec quart de tour (ou demi-tour) à gauche (d) - un! deux-trois!! quatre! cinq!* Les élèves exercés comptent eux-mêmes à haute voix, plus tard mentalement. Com. : *Saut sur place avec quart de tour (demi-tour) à gauche (d.) - saut!!* Rép.

Marche à pas allongés (raccourcis). Pas de course. Marche sur la pointe des pieds. (§ 6.) **Marche avec changement de pas. Demi-tours en trois temps.** (§ 3.) *Repos!!*

7. Flexion des bras latéralement contre la poitrine, la paume de la main en dessous (St. ouv) (Fig. 62) Com. : *Att. - fixe!! Mains devant la poitrine - un!! Pos. n. - un!!* Rép.

Flexion des bras latéralement contre la poitrine, la paume de la main en dessous, lancement des bras de côté (St. ouv.) (Fig. 62.) Com. : *Att. - fixe!! Mains devant la poitrine - un!! Lancement des bras de côté - un!!* (fig. 72.) *deux!!* Rép. *Pos. n. - un!! Repos!!* On exerce le mouvement lentement au début pour le faire correctement.

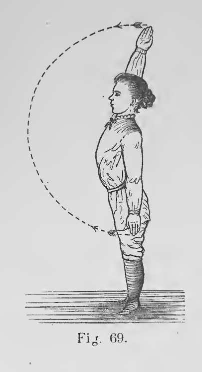

Fig. 69.


Fig. 70.

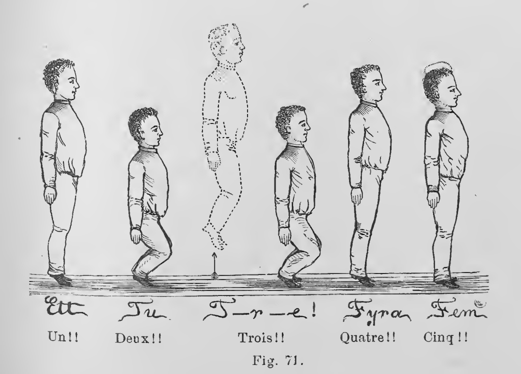


Fig. 71.


Fig 72.

B

Exercices dans une salle de gymnastique avec bancs pour engins.

Les six leçons précédentes sans engins doivent être faites avant les suivantes.

LEÇON VII

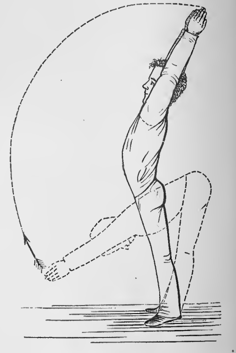


Fig. 73.

Fig. 74.

1. **Exercices d'ordre. En rang. Alignement en rang de front et de flanc. Conversions individuelles. Numérotation par deux. Former les rangs, les ouvrir, les fermer.** (§ 1-9.)

Exercices de marche, 1 à 3 pas en avant ou en arrière, précédés ou combinés d'une ou plusieurs conversions. — Ex. Com. : *Un (deux ou trois) pas en avant* (*arr.*), *demi-tour à gauche* (*d*) *- marche*!! Rép. L'ordre des différents exercices est indifféremment choisi par le maître.

Position du pas en avant et oblique en avant, gauche et droit alternativement (St. ouv. M. h.) (Fig. 67.) Com. : *Att.-fixe*!! *Mains-hanches*!! *Pas gauche en avant et oblique en Avant - un*!! *Pas droit en avant et oblique en avant - un*!! Compter jusqu'à quatre. *Alternativement pas gauche et droit-un*!! Compter jusqu'à huit à haute voix ou mentalement. Rép. *Pos. n. - un*!!

Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes (St. ouv. M. h.) (Fig. 41.) Com. : *Mains - hanches*!! *Elévation sur la pointe des pieds - un*! *Flexion des jambes - deux*! *Extension des jambes - trois*! *Sur les talons - quatre*! Rép. *Pos. n. - un*!!

Elévation sur la pointe des pieds et flexion rapide des jambes (St. ouv. M. h.) (Fig. 60.) Com. : *Elévation sur la pointe des pieds et flexion rapide des jambes - un*!! Compter à haute voix ou mentalement jusqu'à quatre. Rép.

2. **Elévation sur la pointe des pieds et rotation de tête à gauche et à droite, puis flexion des jambes avec la même rotation**

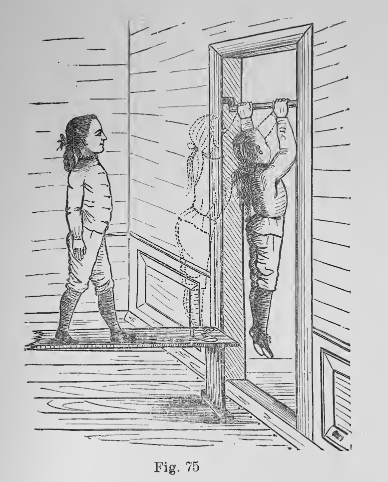


Fig. 75

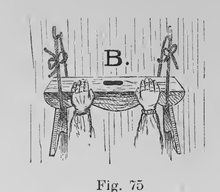


Fig. 75

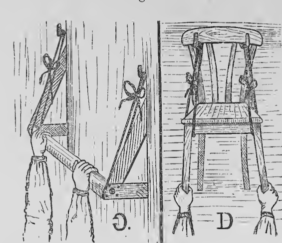


Fig. 75.

de tête (St. ouv. M. h.) (Fig. 53, 61.) Com. : *Mains - hanches* ! ! *Elévation sur la pointe des pieds avec rotation de tête et flexion des jambes avec rotation de tête - un* ! ! Compter à haute voix ou mentalement. Rép. *Pos. n. - un* ! !

Flexion des bras et extension en haut, demi flexion du corps en arrière et en avant et grande flexion (St. ouv.) Com. : *Att. - fixe* ! ! *Flexion et extension des bras en haut - un* ! ! *Flexion du corps en arrière - un* ! *deux* ! (fig. 64). *En avant - un* ! (fig. 65.) *Grande flexion - deux* ! (fig. 73.) *Demi - extension du corps - un* ! *Extension complète - deux* ! Rép. *Flexion des bras et extension en bas - un* ! !

Obs. : Les genoux doivent être conservés bien tendus pendant le mouvement.

Demi-flexion du corps en arrière (Pos. éc. à genoux. M. h.) (Fig. 74.) *A genoux écartés - un* ! *Mains - hanches* ! ! *Flexion du corps en arrière - un* ! *deux* ! Rép. *Pos. n. - un* ! !

3. Suspension faciale. bras fléchis, extension lente des bras. Eng. : Une barre fixée dans le cadre d'une porte ou dans un angle d'une salle (fig 75); un tabouret suspendu (fig. 75 *B.*); une barre fixée à quelque distance du mur (fig. 75 *C.*) ou une chaise suspendue (fig. 75 *D.*) -- Com. : *Suspension, bras fléchis - un* ! ! *Extension lente des bras - deux* ! *Flexion des bras - un* ! *extension - deux* ! (La tête bien en arrière.) Alterner avec :

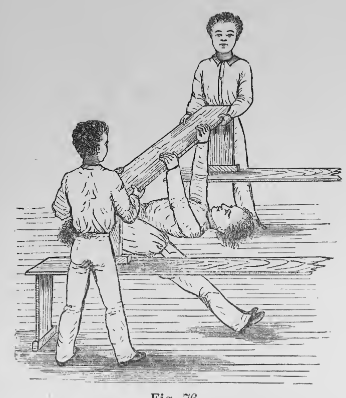


Fig. 76.

Fig. 77.

Fig. 78.

Suspension couchée en avant, prise dessus. Eng. : Bancs. (Fig. 76.) Com. : *Suspension couchée en avant- un!! deux!!* Rép. *Un!! deux!! Pos. n.-un!!*

Obs. : Les bancs placés l'un sur l'autre doivent être bien fixés ou tenus par deux élèves au moins. — Plus tard :

Suspension couchée en avant, prise dessus, rotation de tête à gauche et à droite alternativement (fig. 76.) Com. : *Suspension couchée en avant-un!! Rot. de tête à g. et d. alter-un!! deux!! trois!! quatre!! Pos. n.-un!!* Rép.

Flexion des bras et extension dans différentes directions (fig. 36, 43, 51). Com. : *Flexion des bras et extension en haut, de côté, en avant et en bas-un!!* Rép.

4. **Flexion des bras et extension en haut, élévation sur la pointe des pieds** (St. ouv.) (Fig. 63.) Com. : *Flexion des bras et extension en haut-un!! deux!! Élévation sur la pointe des pieds-un! deux!* Rép. *Pos n.- un!! deux!!*

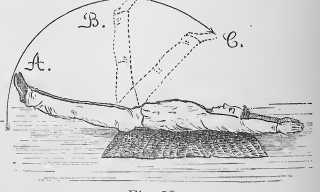
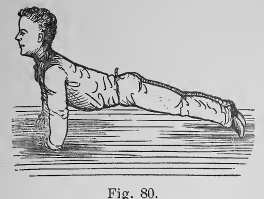


Fig. 79.

5. **Appui couché facial sur le sol** (M. h.) (Fig. 77.) Com. : *Appui couché facial - un!!* (Les pieds appuyés contre le mur, les mains tournées en dedans sur le plancher) *Mains-hanches!*


Fig. 80.

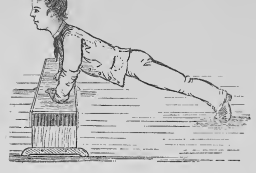

Fig. 81.


Fig. 82.

Repos ! ! (ou *Mains-Bas* ! !) Rép. *un* ! *deux! Pos. n - un* ! ! Cet exercice bien compris, on continuera par :

Appui couché facial sur le sol, rotation de tête à gauche et à droite alternativement (M. h.). Com. : *Appui couché facial - un ! ! Mains - hanches! Rotation de tête à gauche et à droite alter. - un* ! ! *deux* ! ! *trois* ! ! *quatre* ! ! *Repos* ! ! Alterner avec :

Appui couché facial sur le banc (M. h.). (Fig. 78. Com. : *Appui couché facial sur le banc-un* ! ! *Mains - hanches* ! *Repos* ! ! Rép. *Un* ! *deux! Pos. n.-un* ! ! (les pieds appuyés sur le sol). Pour cet exercice, les élèves doivent être placés alternativement de chaque côté du banc.


Fig. 83.

6. **Position couchée dorsale, bras étendus en haut; élévation des jambes** (fig. 79). Com. : *Position couchée dorsale, bras en haut-un* ! ! *Att.-fixe* ! ! *Elévation des jambes un* ! *deux* ! Rép. *Pos. n. - un* ! ! (se lever rapidement). Les bras doivent être bien tendus, les mains appuyées, le pouce sur le plancher. Lever les jambes raidies à une petite hauteur d'abord *(A) ;* plus tard l'élévation sera plus grande jusqu'à ce que les jambes forment un angle droit avec le tronc (*B*) et ensuite un angle aigu (*C*). Dans ce dernier cas on compte jusqu'à *six*. On place généralement les enfants avec les pieds tournés vers le mur.

Appui tendu facial, mains sur le banc (ou sur le sol). (Fig. 80, 81, 82.) Com. : *Appui tendu facial, mains sur le banc-un* ! ! *deux* ! ! (On décompose le mouvement comme suit : A - *un* ! ! poser les mains à l'appui sur le banc ou par terre ; à - *deux* ! ! étendre les jambes en arrière.) *Pos. n. - un ! ! deux* ! ! Rép. Les mains tournées en dedans, la distance entre les mains doit être la même que celle entre les épaules.

Elévation des genoux alternativement gauche et droit (St. ouv. Bras étendus en av. M.-app. contre le mur ou (:) (Fig. 83). Mesure lente mais élévation rapide des genoux. Le maître

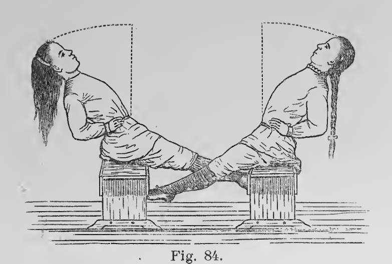


Fig. 84.



Fig. 85.

compte les temps. Com. : *Mains à l'appui* ! ! *Elévation des genoux gauche et droit alter.- un* ! ! *deux* ! ! *trois !!* *quatre* ! !

Obs. : L'appui sur les épaules doit être très léger, servant seulement à maintenir l'équilibre. Alterner avec :

Demi-flexion du corps en arrière (Pos. ass. M. h., pieds retenus au banc), (Fig. 84.) Eng. : Bancs. Com. : *Pos. ass. - un* ! ! *Mains - hanches* ! ! *Demi-flexion du corps en arrière- un* ! *deux* ! Rép. *Pos. n. - un ! !*

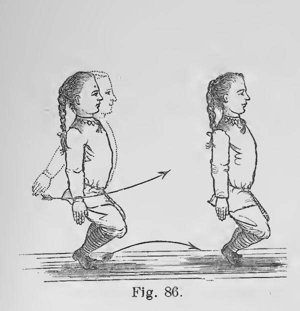
7. **Rotation du corps à gauche et à droite alternativement** (lentement). Pos. à cheval. M. h.) (Fig. 85.) Eng. : Banc. Com. : *Pos. à cheval sur le banc - un* ! ! *Mains - hanches* ! ! *Rotation du corps à g. et à d. alter. - un ! deux* ! *trois ! quatre* ! Rép.

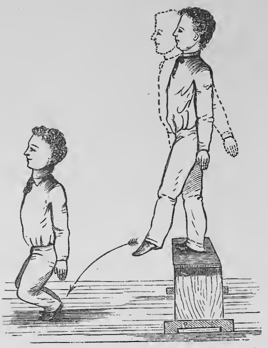
Rotation rapide du corps à gauche et à droite alternativement (Pos. à cheval. M. h.). (Fig. 85.) Eng : Banc. Com.: *Pos. à cheval - un* ! ! *Rotation rapide du corps à gauche - un* ! ! *A droite - deux* ! ! Rép. *Rotation du corps en avant - un* ! *Pos. n. - un* ! ! Dans ce mouvement la rotation se fait rapidement d'un côté à l'autre en un temps. Mais après chaque temps, on fait une pause suffisamment longue pour que les élèves puissent faire une inspiration et une expiration.

Flexion des bras et extension en haut, rotation du corps à gauche et à droite alternativement (St. éc.). (Fig. 70.) Com. : *Att. - fixe* ! ! *St. éc. en deux temps, flex. et ext. des bras en haut - un* ! ! *deux* ! ! *Rot. du corps à g. et à d. altern. - un* ! *deux* ! *trois* ! *quatre* ! Rép. *Pos. n. - un* ! ! *deux* ! ! *Repos* ! !

8. **Saut libre sur place et saut avec quart de tour ou demi-tour à gauche et à droite** (fig. 71) Com.: *Saut sur place (avec quart de tour à g. (d.)* ou *demi-tour à g. (d.) - saut!!* Rép. Compter à haute voix ou mentalement.

Saut libre en avant (pieds joints). (Fig. 86.) Com. : *Saut en avant - un* ! *deux-trois* ! ! *quatre! cinq* ! Dans ce saut, on lance énergiquement les bras en avant pour donner une plus forte impulsion à l'élan. (Les pieds restent dans la position ouverte.)


Fig. 86.


Fig. 87.

Saut libre en profondeur avec lancer de la jambe gauche et droite alternativement (fig. 87). Eng.: Banc. Com.: *Saut en lançant la jambe gauche (d.) - en avant - un - deux*!! *trois*! *quatre*! Rép. Après quelque temps d'exercice on commande seulement: *saut*!!

Obs.: On part alternativement du pied gauche et du pied droit. Le banc doit être placé à une certaine distance du mur. Les numéros *un* et *deux* exécutent ensemble le mouvement sur un même banc, mais dans la direction opposée.

Marche sur la pointe des pieds (à pas raccourcis) d'après le § 6. **Conversions individuelles. Demi-tour en trois temps.**

9. **Mise en ligne, la division est en ligne de flanc.** Com.: *A gauche (d.) en ligne - marche*!! (§ 13, fig. 14).

Conversion en ligne en brisant l'alignement. La division étant en ligne, com : *Tournez à droite (g.) - marche!!* (§ 13, fig. 15).

Flexion des bras et extension en haut (lentement). (St. ouv.) (Fig. 63.) Com. : *Flexion des bras - un*!! *Extension des bras en haut - un*! *deux*! Rép. *un*! *deux*! *Extension des bras en bas - un*!! (ou *Pos. n. - un*!!) Alterner avec :

Flexion des bras latéralement contre la poitrine, la paume de la main en dessous, lancement des bras de côté (St. ouv.) (Fig. 72.) Com. : *Mains devant la poitrine - un*!! *Lancement des bras de côté - un*!! *deux*!! Rép. *Pos. n. - un*!! Faire la flexion des bras sans frapper la poitrine avec les mains.

LEÇON VIII.

1. **Exercices d'ordre** (§§ 1 à 11 et 13).

Marche. Formation de quatre rangs par les numéros pairs. Com. : *Files paires à droite en ligne - marche*!! *Files paires rentrez - marche*!! Rép. (§ 12. fig. 13).

Flexion des bras et extension en haut. Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes (St. ouv.) (Fig. 88.) Com. : *Flexion des bras et extension en haut - un*!! *Elévation sur la pointe des pieds - un*! *Flexion des jambes - deux*! *Extension des jambes - trois*! *Sur les talons - quatre! Pos. n. - un*!!

Elévation sur la pointe des pieds et flexion rapide des jambes (St. ouv. M. h.) (Fig. 60.) Com. connu.

Station écartée. Flexion des bras et extension en haut (fig. 49, 50). Com. connu.

2. **Flexion des bras et extension en haut, demi-flexion du corps en arrière et en avant et grande flexion** (St. éc.) (Fig. 89, 90.) Com. : *Station écartée en deux temps, flexion et extension des bras en haut - un*!! *Demi-flexion du corps en arrière - un*! *deux*! Rép. *Demi-flexion du corps en avant - un*! *deux*! *Grande flexion - un*! *deux*! Rép. *Pos. n. - un*!!

Flexion du bras gauche (d.) et extension en haut, changement de la position des bras par lancement en avant (St. ouv.) (Fig. 69). Com. connu.

Mains sur la nuque (St. ouv. St. f.) (Fig. 91). Com. : *Pieds fermés, mains - nuque*!! *Pos. n. - un*!! Rép. *Un*!! *deux*!!

Obs. : Il faut garder la tête haute, un peu en arrière, les épaules abaissées et les coudes en arrière. Si l'on ne peut obtenir la tenue exacte, il est préférable de prendre ce mouvement plus tard.

3. **Suspension couchée en avant et la même position avec rotation de tête alternativement à gauche et à droite (ou passage rapide de la rotation gauche à la rotation droite).** (Fig. 76.) Eng. : Banc. Com. connu.

4. **Elévation des genoux gauche et droit alternativement** (St. ouv. M. h.) Fig. 83 sans (:). Mesure lente. Com. : *Mains - hanches*!! *Elévation des genoux gauche et droit alternativement - un*! *deux! trois*! *quatre*! Rép. *Pos. n. - un*!!

5. **Appui couché facial sur le banc, rotation de tête à gauche et à droite alternativement** (M. h.) (Figt 93). Com : *Appui couché facial sur le banc - un*!! *Mains - hanches*!! *Rotation de tête à gauche et à droite alternativement - un*!! *deux*!! *trois*!! *quatre*!! *Repos*!! Rép. Plus tard :

Fig. 88.

Fig. 89.

Fig. 90.

Fig. 91.

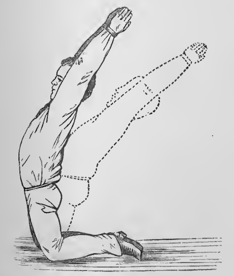


Fig. 92.

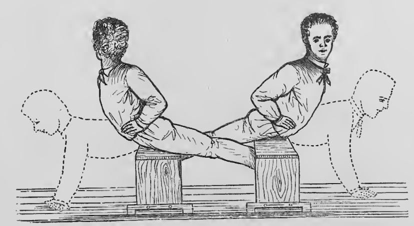


Fig. 93.

Appui couché facial sur le banc. Flexion des bras (fig. 94). Com. : *Appui couché facial sur le banc - un* ! ! *Flexion des bras - deux* ! *Repos* ! ! Rép. *Un* ! *deux* ! ! Alterner avec :

Appui couché facial sur le sol, flexion des bras (fig. 95.) Com. : *Appui couché facial sur le sol - un* ! ! *Flexion des bras - deux* ! *Repos* ! ! Rép. *Un* ! ! *deux* ! !

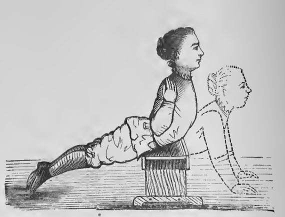
Appui couché facial sur le sol. Flexion des bras latéralement contre la poitrine, la paume de la main en dessous (fig. 96). Com. : *Appui couché facial sur le sol - un* ! ! *Mains devant la poitrine - deux* ! *Repos* ! ! Rép. *Pos. n. - un* ! !

6. **Appui tendu facial, mains sur le sol, sauter à la position accroupie** (fig. 97.) Com. : *Mains sur le sol - un* ! ! *Jambes tendues en arrière - deux* ! ! *Sautez à la position accroupie - un* ! ! *En arr. - deux* ! ! *Pos. n. - un* ! ! *deux* ! ! Alterner avec :

Demi-flexion du corps en arrière (Pos. ass M. h. pieds retenus au banc.) (Fig. 84.) Eng. : Bancs. Com. connu. Plus tard :

Demi-flexion du corps en arrière (Pos. éc. à genoux. Bras haut.) (Fig. 92.) Com. : *A genoux écartés - un* ! ! *Flexion des bras et extension en haut - un* ! ! *deux* ! ! *Demi-flexion du corps en arrière - un* ! *deux* ! Rép. *Pos. n. - un* ! !

7. **Demi-flexion du corps en avant, rotation du corps à gauche et à droit alternativement** (Pos. à cheval. M. h.) (Fig. 98.) Eng. : Bancs. Com. : *Position à cheval - un* ! ! *Mains - hanches* ! ! *Demi-flexion du corps en avant - un* ! *Rot. du corps à g. et à d. alter. - un* ! *deux* ! *trois* ! *quatre* ! Rép. Plus tard :


Fig. 94

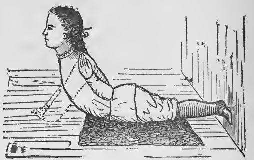

Fig. 95.


Fig. 96.

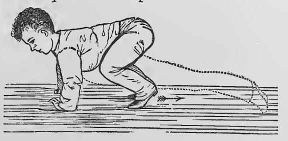

Fig. 97.


Fig. 98.

Demi-flexion du corps en avant, passage rapide de la rotation gauche à la rotation droite (Pos. à cheval. M. h.). (Fig. 98.) Eng.: Bancs. Com.: *Pos. à cheval-un*!! *Mains-hanches*!! *Demi-flex. du corps en avant-un*! *Rotation rapide du corps à gauche-un*!! *A droite-deux*!! Rép. *Un*!! *deux*!! *Rotation du corps en avant-un*! *Relevez-un*! *Mains-bas*!! Alterner avec:

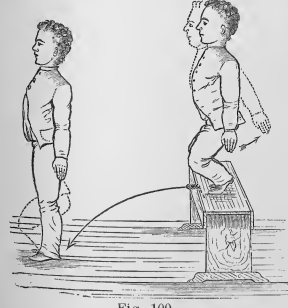

Fig. 99.

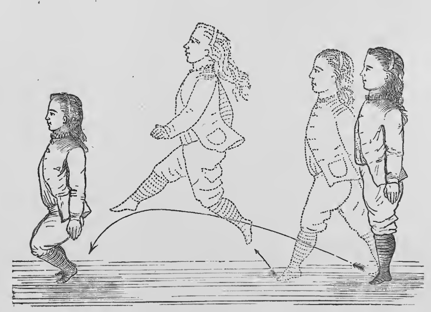
Rotation du corps à gauche et droite alternativement (ou flexion latérale). (St. éc. Bras haut.) (Fig. 70, 99.) Com.: *Flex. et ext. des bras en haut et station écartée en deux temps-un*!! *Rotation (ou flexion latérale) du corps à g. et à d. alter.-un*! *deux*! *trois*! *quatre*! Rép. *Pos. n.-un*!!

8. Saut libre en profondeur avec lancer de la jambe gauche et droite alternativement (fig. 87). Eng.: Bancs. Com. connu.

Saut libre en profondeur avec pieds joints (fig. 100). Eng.: Bancs. Compter jusqu'à cinq. Com.: *Sautez avec pieds joints-un*! *deux-trois*!! *quatre*! *cinq*! Plus tard on commande seulement.: *Saut*!! Rép. On lance les bras en avant pour augmenter l'élan.

Saut libre en avant avec 1 à 3 pas d'élan et plus tard avec quart de tour (fig. 101). Com.: *Saut en avant avec un (deux, trois) pas d'élan* (comptez à haute voix ou mentalement) -*Saut*!! On ne compte pas plus loin que six. *Saut avec un (trois) pas d'élan et quart de tour à gauche (à dr.) saut*!! Le quart de tour se fait sur le dernier pas d'élan. Quart de tour à gauche avec départ du pied gauche, quart de tour à droite avec départ du pied droit.


Fig. 100.


Fig. 101.

Obs. : Il faut exiger que les élèves tombent sur la pointe des pieds, en fléchissant les genoux et ne se redressent qu'au commandement suivant; le maître compte et les élèves reprennent la position normale. Le maître indique avec quel pied il faut partir, alternativement gauche et droit.

Elévation de la pointe des pieds gauche et droit alternativement (St. ouv. M. h.). (Fig. 102). Lentement (70 mouv. par minute). Com. : *Mains - hanches* ! ! *Elévation de la pointe des pieds gauche et droit alternativement - un* ! ! Compter à haute voix ou mentalement jusqu'à douze. Les genoux doivent rester tendus pendant tout le temps que dure l'exercice.

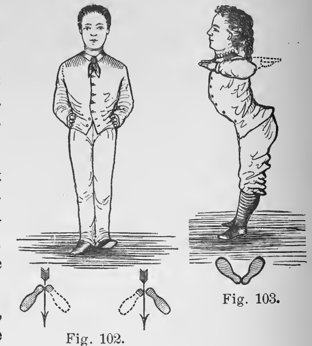


Fig. 102.

Fig. 103.

Marche lente sur la pointe des pieds. Marches et conversions individuelles. Les mêmes que précédemment. **Course circulaire.** Cet exercice se fait de préférence dehors (§ 17, fig. 20). Com. : *Course circulaire, en avant - marche* ! ! Doit être suivie d'une marche sur la pointe des pieds.

9. **Flexion des bras latéralement contre la poitrine, la paume de la main en dessous, lancement des bras de côté** (St. ouv.). (Fig. 72.) Com. connu.

Demi-flexion du corps en avant, flexion des bras latéralement contre la poitrine, la paume de la main en dessous, lancement des bras de côté (St. ouv.). (Fig. 103) Com. : *Mains devant la poitrine - un* ! ! *Demi-flexion du corps en avant - deux* ! *Lancement des bras de côté - un* ! ! *deux* ! ! Rép. *Extension du corps - un* ! *Pos. n. - un* ! ! (ou *Mains - bas* ! !).

LEÇON IX

1. **Exercices d'ordre**(§§ 1-13).

Passage de la marche sur deux rangs à celle sur un rang. Com. : *Sur un rang - marche*!! (§ 12 fig. 12 *A*.) *Sur deux rangs - marche*!! (fig. 12 *B*.)

Marche avec obstacles. Avant l'obstacle, com. : *Par files, rompez à droite (g.) - marche*!! Après l'obstacle, com. : *En ligne - marche*!! (§ 14, fig. 16.)

Elévation sur la pointe des pieds, rotation de tête à gauche et à droite (rapidement). (St. ouv. M. h.) (Fig. 53). Com. : *Mains - hanches*!! *Elévation sur la pointe des pieds - un*! *Rotation rapide de tête à gauche - un*!! *A droite - deux*!! Rép. *Rotation de tête en avant - un*!! *Sur les talons - un*!

Flexion des bras et extension dans la direction inverse (St. ouv.) (Fig. 66.) Com. connu.

Flexion des bras et extension en haut. Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes (St. éc.) (Fig. 104.) Com. : *Flexion des bras et extension en haut, station éc. en deux temps - un*!! *Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes - un*! *deux*! *trois*! *quatre*! *Pos. n. - un*!!

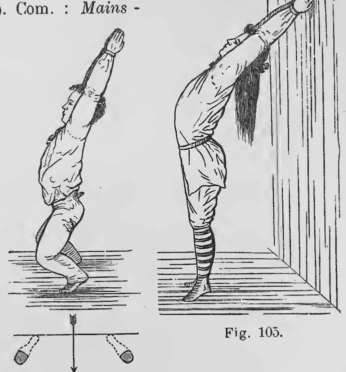


Fig. 104.

Fig. 105.

2. **Extension du dos** (St. ouv.) (Fig. 105.) Les élèves se placeront à une distance de deux longueurs de pied au plus du mur. Com. : *Flexion et extension des bras en haut - un*!! *Demi-flexion du dos en arrière - un*! *deux*! (La flexion légère, les mains appuyées contre le mur le plus haut possible.) Rép. Ce mouvement doit être suivi immédiatement de : **Grande flexion du corps en avant** (fig. 65, 73). Com. : *Grande flexion du corps en avant - un*! *deux*! *Mains - hanches*!! puis **élévation sur la pointe des pieds, flexion des jambes.** (Fig. 35, 41) Com. connu.

3. **Suspension couchée en avant, prise dessus. Flexion et extension des bras.** Eng. : Bancs. (Fig. 76.) Com. : *Suspension couchée en avant, prise dessus - un*!! *Flexion et extension des bras - un*! *deux*! *Pos.n. - un*!! Rép. (La tête bien en arrière et le corps bien tendu.)

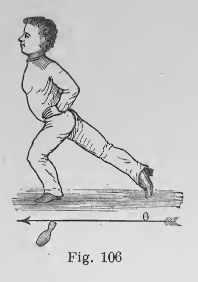


Fig. 106

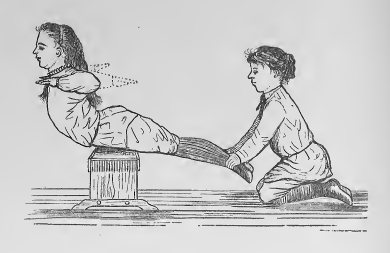


Fig. 107

4. **Position de jambe tendue en arrière, corps incliné en avant sur jambe fléchie** (M. h.) (Fig. 106) Com. : *Mains-hanches!! Jambe droite (g.) tendue en arr. en fléchissant la gauche, corps incliné en avant-un! deux! Même exercice de la jambe gauche (d.)-un! deux!* Rép. *Pos. n.-un!!* (ou *Mains-bas!!).*

Position du pas en avant et oblique en avant, gauche et droit alternativement avec élévation sur la pointe des pieds (St. ouv.) (Fig. 67.) Com. : *Mains-hanches!! Pas gauche en avant et oblique en avant avec élévation sur la pointe des pieds-un!! Même exercice du pied droit-un!! Alterner pas gauche et droit-un!!* Rép. Compter jusqu'à huit pour chaque pied à haute voix ou mentalement.

5. **Appui couché facial sur le banc** (fig. 94.) **Flexion des bras**, Com. connu. Alterner avec :

Appui couché facial sur le banc, flexion des bras latéralement (:) (Fig. 107.) Com. : *Appui couché facial sur le banc-un!! Mains devant la poitrine-un! Lancement des bras de côté-un!! deux!! Repos!!* Rép *Pos. n.-un!!* Au premier commandement, les camarades-aides prennent la position à genoux pour tenir les pieds des éxécutants.

6. **Appui tendu facial, mains sur le sol, sauter en avant jambes tendues** (fig. 108.) Com. : *Appui tendu facial, mains sur le sol-un!! Sautez en avant jambes tendues-un!! en arrière-deux!!* Rép. Dans les deux positions il faut conserver les genoux tendus.

Appui tendu entre deux bancs, sauter en avant (fig. 109). Com.: *Marche!!* L'exercice s'exécute par tous les élèves à la file. Alterner avec :

Appui tendu entre deux bancs. Passage de la position jambes en arrière à celle de jambes en avant (fig. 110). Com.: *Appui tendu entre deux bancs, jambes en arrière-un!! Jambes en avant-deux!!* Rép. *Pos. n.-un!!*

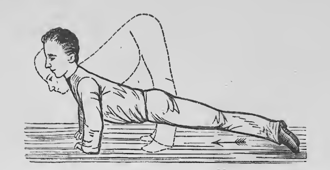


Fig. 108.

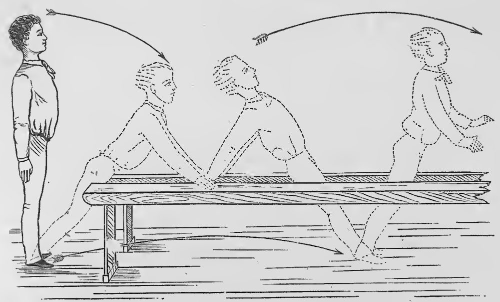


Fig 109.

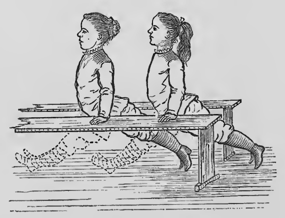


Fig. 110.

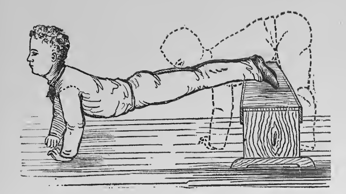


Fig. 111.

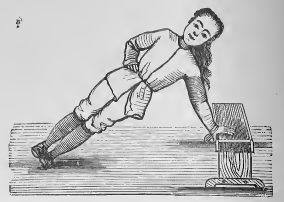


Fig. 112.

Appui tendu facial, pieds sur le banc (fig. 111). Com.: *Position accroupie-un*! ! *Appui tendu facial, pieds sur le banc-un*!! *Pos. n.-deux!!* Pour se mettre en position l'élève commence comme la figure pointillée l'indique; mais pour reprendre la position normale il doit sauter en avant et non reculer.



Fig. 113.

7. Appui tendu costal (M h.) (fig. 112, 113). Eng.: Bancs ou plancher. Com.: *Sur le bras gauche (d.) appui tendu costal, main droite (g.) sur la hanche-un*!! *deux!! trois*!! *Changez de côté-un*! *deux*! (A-*un*!! mains à l'appui sur le sol; à-*deux*!! appui tendu facial; à-*trois*!! appui tendu costal.) Pour le changement de côté on doit sur-*un*! prendre la position appui tendu facial (fig. 80, 81, 82); et sur-*deux*! appui tendu costal.) *Pos. n.-un!! deux*!! *trois*!! Plus tard:

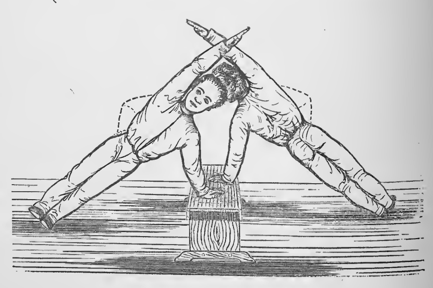


Fig. 114.

Appui tendu costal, flexion d'un bras et extension en haut (fig. 114). Eng.: Bancs ou plancher. Com.: *Sur le bras gauche (d.) appui tendu costal, main hanche-un*!! *deux*!! *trois*!! *Flexion du bras droit (g.) et extension haut-un*!! *deux!! Main-hanche*!! *Changez de côté-un*! *deux*! *Flexion du bras gauche (d.) et extension en haut-un*!! *deux*!! *Main-hanche*!! *Pos. n.-un*!! *deux!! trois*!!

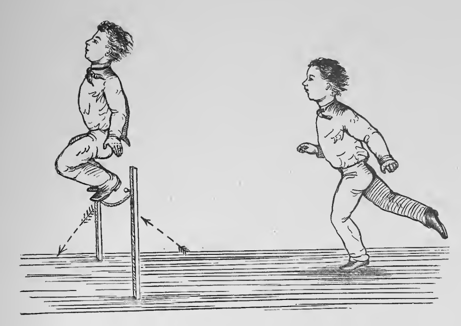


Fig 115.



Fig. 116.

8. **Saut libre en profondeur avec lancer d'une jambe en avant et saut libre en profondeur à pieds joints.** Eng.: Banc. (Fig. 87, 100.) Com. connu.

Saut libre en hauteur ou en longueur avec trois pas d'élan. Eng.: Corde ou banc très bas. (Fig. 115.) Pour le saut en longueur, tracer deux lignes parallèles sur le sol. Com.: *Saut!!*

Obs.: L'exercice se fait plus tard à la file. Com.: *A la file saut en hauteur (longueur)-marche!!* (ou: *Saut!!*).

Marche lente sur la pointe des pieds. Marche avec différents pas (§ 6.). **Conversions individuelles. Demi-tour en trois temps.**

9. **Flexion des bras latéralement contre la poitrine, demi-flexion du corps en avant et en arrière, lancement des bras de côté** (St. ouv.). (Fig. 103, 116.) Com.: *Mains devant la poitrine-un!! Demi-flexion du corps en avant (arrière)-deux! Lancement des bras de côté un!! deux!!* Rép. *Extension du dos-un! Pos. n.-un!!* (ou *Mains-bas!!*).

LEÇON X

1. **Exercices d'ordre** (§§ 1-14).

Conversion en ligne en conservant l'alignement (§§ 15, fig. 17). Com.: *Tournez à droite (g.)-marche* ! ! *En avant-marche* ! !

Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes (St. éc. M. h.). (Fig. 52.) Com. connu.

Flexion des bras et extension en haut, élévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes (St. éc.). (Fig. 104.) Com. connu.

Demi-flexion du corps en avant, rotation de tête à gauche et à droite alternativement (ou passage rapide de la rotation gauche à la rotation droite). (St. éc. M. h) (Fig 117.) Com. connu.

Flexion des bras et extension dans la direction inverse (fig. 118) Com.: *Flexion des bras et extension du bras gauche (d.) en haut et du bras droit (g.) en avant-un* ! ! *deux* ! ! *Flexion des bras, extension du bras gauche (d.) en avant et du bras droit (g.) en haut-un* ! ! *deux* ! ! Rép. *Flexion des bras et extension en bas-un* ! ! *deux* ! ! Après quelque temps d'exercice, les élèves comptent eux-mêmes à haute voix ou mentalement.

Elévation sur la pointe des pieds et sur les talons alternativement (St. ouv., bras en avant, mains à l'appui contre le mur). (Fig. 119.) Com.: *Mains à l'appui* ! ! (les mains tournées en dedans). *Elévation sur la pointe des pieds et sur les talons alter.-un* ! *deux !* Rép. (L'exercice se fait avec un rythme lent, 60 fois à la minute. Plus tard les élèves comptent à haute voix ou mentalement.) *Division-halte* ! ! Il faut pendant tout le mouvement conserver le corps droit.

Elévation sur la pointe des pieds et grande flexion des jambes (St. ouv. M. h.) (Fig. 120.) (Com.: *Mains-hanches* ! ! *Elévation sur la pointe des pieds-un ! Grande flexion des jambes-deux* ! *trois ! Ext. des jambes-quatre* ! *Sur les talons-cinq* ! Rép. *un* ! *deux* ! *trois* ! *quatre* ! *cinq* !

Elévation sur la pointe des pieds et flexion rapide des jambes (M. h.) (fig. 60). Com. connu.

Position de jambe tendue en arrière, corps incliné en avant sur jambe fléchie, flexion des bras (fig. 121). Com.: *Jambe gauche (d.) tendue en arrière en fléchissant la droite (g), corps incliné en avant, flexion des bras-un* ! *Changement de jambe-un* ! *deux* ! Rép. *Pos. n.-un* ! !

2. **Extension du dos** (St. éc.) (Fig. 105.) Les élèves sont placés à une distance de deux pieds du mur. Com.: *Flexion des bras et extension en haut, station écartée en deux temps-un* ! ! *Demi-flexion du corps en arrière-un* ! *deux !* Immédiatement après : **Grande flexion en avant** (fig. 65, 73). Com. : *Grande flexion en avant-un* ! *deux* ! *Mains-hanches* ! ! Puis : **Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes** (fig. 35, 41). Plus tard :

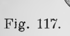
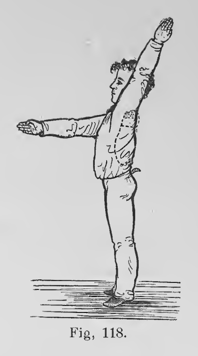



Fig. 117.



Fig, 118.

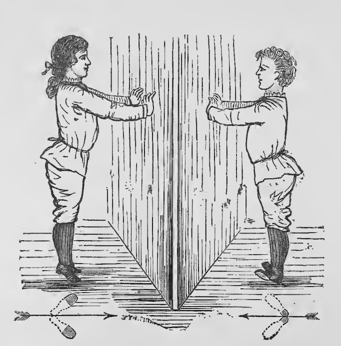


Fig. 119.



Fig. 120

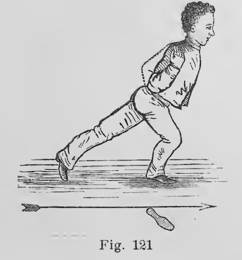


Fig. 121

Extension du dos, élévation sur la pointe des pieds (St. éc.) (Fig. 122.) Com. : *Flexion des bras et extension en haut, st. éc. en deux temps-un*! ! *Demi-flexion du corps en arr.-un*! *Elévation sur la pointe des pieds-un*! *deux*! Rép. *un! deux*! Immédiatement après : **Grande flexion en avant** (fig. 90, 73.) Com. : *Grande flexion en avant-un*! *deux*! *Mains-hanches*! ! Puis : **Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes** (fig. 35, 41).

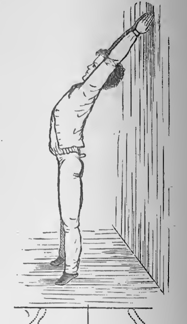


Fig. 122.

3. **Suspension couchée en arrière, prise dessus** (fig. 123.) Eng. : Banc suspendu, si l'on ne peut pas avoir une barre attachée ou fixée. Com. : *Mains à l'appui*! ! *Suspension faciale couchée en arr.-un*! *deux*! (A-*un*! tendre la jambe g. en arrière, à-*deux*! la jambe d.) *Pos. n.-un! !* Rép. Plus tard :

Suspension couchée en arrière, prise dessus, rotation de tête à gauche et à droite alternativement (ou passage rapide de la rotation gauche à la rotation droite). Com. : *Mains à l'appui*! ! *Suspension faciale couchée en arr.-un*! *deux! Rot. de tête à g. et à d. alter. (ou rot. rapide)-un*! ! *deux*! ! *trois*! ! *quatre*! ! *(un*! ! *deux! !)* Rép. *Pos. n.-un*! !

4. **Flexion des bras et extension de côté, élévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes** (St. éc.) Com. : *Flexion des bras et extension de côté, station écartée en deux temps-un! !* (Fig. 124.) *Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes-un*! *deux*! *trois! quatre!* Rép. *Pos. n.-un*! !

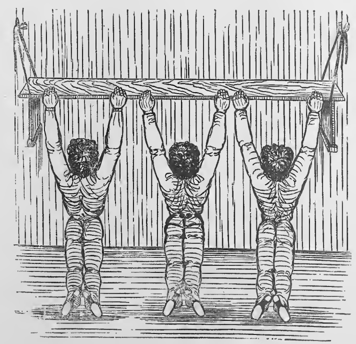


Fig. 123.

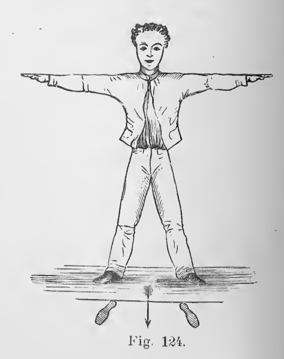


Fig. 124.

Marche sur la pointe des pieds. Conversions individuelles.

5. **Appui couché facial sur le banc; flexion des bras et extension en haut** (:) (Fig. 94, 126.) Com.: *Appui couché facial sur le banc - un!! Flexion des bras et extension en haut - un!! deux!!* Rép. *Repos!!* Alterner avec:

Appui couché facial sur le banc; flexion des bras latéralement contre la poitrine, lancement des bras de côté (:) (Fig. 107.) Com.: *Appui couché facial sur le banc - un!! Mains devant la poitrine - un!! Lancement des bras de côté - un!! deux!!* Rép. *Pos. n. - un!!*

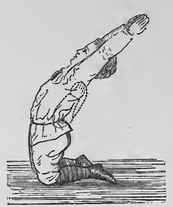
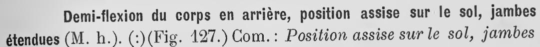


Fig. 125.

6. **Demi-flexion du corps en arrière, flexion des bras et extension en haut** (Pos. éc. à genoux). (Fig. 125). Com.: *Position écartée à genoux - un!! Flexion des bras - un!! Demi-flexion en arrière - un! Extension des bras en haut - un!! deux!! Relevez le dos - un! Pos. n. - un!!*

Demi-flexion du corps en arrière, position assise sur le sol, jambes étendues (M. h.). (:)(Fig. 127.) Com.: *Position assise sur le sol, jambes étendues - un!! Mains - hanches!! Demi-flexion du corps en arrière - un! deux!* Rép. *Pos. n. - un!!*



Obs.: Pour cet exercice, l'exécutant doit être aidé d'un camarade qui lui tient les pieds.

Alterner avec:

Appui tendu facial, pieds sur le banc; rotation de tête à gauche et à droite alternativement (ou passage rapide de la rotation gauche à la rotation droite.) (Fig. 128.) Com. connu.

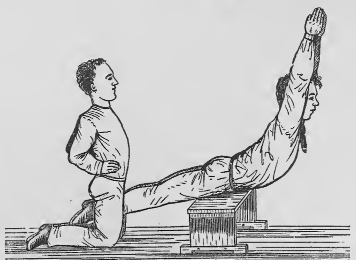


Fig. 126.

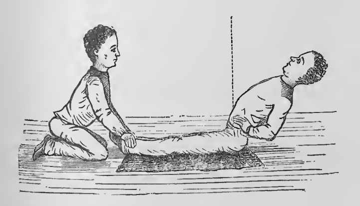


Fig. 127.

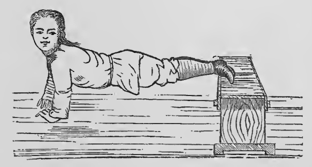
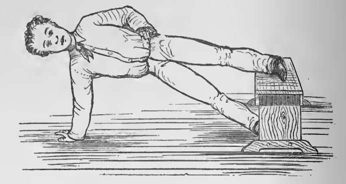


Fig. 128.

7. **Appui tendu costal, un pied sur le banc; écartement des jambes** (fig. 129). Com.: *Position accroupie-un* ! ! *Appui tendu facial, les pieds sur le banc-un* ! *Sur le bras gauche* (*d.*) *appui tendu costal, le pied gauche* (*d.*) *sous le banc-un* ! *Elévation de la jambe gauche* (*d.*).-*un* ! *deux* ! (Au commandement-*un* ! élever la jambe qui se trouve sous le banc ; à-*deux* ! la laisser retomber.) *Changement de côté-un* ! *deux* ! (A-*un* ! appui tendu facial, pieds sur le banc, à-*deux* ! sur le bras droit (g.) appui tendu costal, le pied droit sous le banc.) *Elévation de la jambe droite* (*g.*)-*un* ! *deux* !


Fig. 129.

Obs.: Les bras et les jambes appuyés doivent rester bien tendus. Il ne faut pas baisser les hanches ou pousser le siège en arrière.

Alterner avec :

Flexion des bras et extension en haut, rotation (ou flexion latérale) du corps à gauche et à droite alternativement (St. éc.). (Fig. 70, 99). Com. connu.

8. **Sauts libres** (fig. 115). Com. connu.

Saut libre en profondeur avec 1 à 3 pas d'élan. Eng.: Bancs. (Fig. 130.) Com.: *Saut* ! ! Faire compter les pas d'élan à haute voix ou mentalement. Plus tard, l'exercice se fait à la file. Com.: *A la file-saut-marche* ! !

Marche lente sur la pointe des pieds. Marches et conversions individuelles.

9. **Elévation sur la pointe des pieds, flexion des jambes : flexion des bras latéralement, lancement des bras de côté** (St. ouv.). (Fig. 131.) Com.: *Mains devant la poitrine-un* ! ! *Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes-un* ! *deux* ! *Lancement des bras de côté-un* ! ! *deux* ! ! Rép. *Elévation sur la pointe des pieds-un* ! *Pos. n.-deux* ! ! Alterner avec :

Demi-flexion du corps en arrière, flexion des bras et extension en haut (St. ouv.). (Fig. 132.) Com : *Flexion des bras-un* ! ! *Demi-flexion du corps en arrière-un* ! *Extension des bras en haut-un* ! ! *deux* ! ! Rép. *Extension du corps-un* ! *Pos. n.-un* ! !



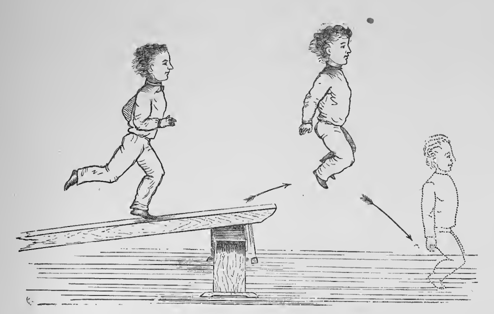


Fig. 130.



Fig. 131.

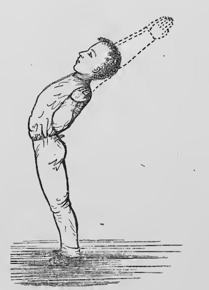


Fig. 132.

LEÇON XI.

1. **Exercices d'ordre** (§§ 1-17).

Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes, rotation de tête à gauche et à droite alternativement (ou passage rapide de la rotation gauche à la rotation droite). (St. éc. M. h.) (Fig. 133.) *Mains hanches, station écartée - un*!! *deux*!! *Elév. sur la pointe des pieds et flex. des jambes - un*! *deux*! *Rotation de tête à gauche et à droite alter.-un*!! *deux*!! *trois*!! *quatre*!! (ou rotation rapide). *Elévation sur la pointe des pieds - un*! *Sur les talons - deux*! Rép.

Flexion et extension d'un bras en haut, flexion latérale du corps à gauche et à droite alternativement (St. f.). (Fig. 134.) Com.: *Flex. et ext. du bras gauche (d.) en haut, pieds fermés-un*!! *deux*!! *Flex. latérale du corps à d. (g.)-un*! *deux!* Rép. *Flexion et ext. des bras dans la direction inverse - un!! deux*!! *Flex. latérale du corps à g. (d.)- un*! *deux*! Rép. *Pos. n. - un!!*

Obs.: Avec le changement de position des bras, on ouvre les pieds au premier mouvement (flexion) et on les ferme à nouveau au second mouvement (extension). La flexion latérale doit se faire du côté opposé au bras étendu en haut.

Elévation des genoux gauche et droit alternativement. (St. ouv., bras étendus en avant, mains à l'appui contre le mur ou (:).) (Fig. 83.) Mesure lente, mais élévation rapide des genoux. Com. connu.

Position de jambe tendue en arrière, corps incliné en avant sur jambe fléchie, flexion des bras (fig. 121). Com. connu.

2. **Extension du dos, élévation sur la pointe des pieds** (St. éc). (Fig. 122.) Com. connu. Suivi de: **Grande flexion du corps en avant** (fig. 73). Puis : **Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes** (M. h. (fig. 35, 41). Com. connu. Alterner avec :

Demi-flexion du corps en arrière (en avant), flexion et extension des bras en haut (St. éc.). (Fig. 135, 136.) Com.: *Flex. et ext. des bras en haut, station écartée en deux temps - un*!! *deux*!! *Demi-flexion du corps arrière (en avant)-un*! *Flexion des bras et extension en haut-un*!! *deux*!! Rép. *Extension du corps - un*! *Pos. n. - un*!!

Rotation du corps à gauche et à droite alternativement (St. f. M. n.). (Fig. 137.) Com.: *Pieds fermés, mains - nuque*!! *Rotation du corps à g. et à d. alter.-un! deux*! *trois*! *quatre*! Rép. Les coudes bien en arrière, les épaules abaissées.

3. **Suspension couchée en avant, prise dessus flexion des bras, rotation de tête à gauche et à droite alternativement (ou passage rapide de la rotation gauche à la rotation droite).** (Fig. 76.) Eng.: Bancs. Com.: *Suspension couchée en avant, prise dessus - un*!! *Flexion des bras - un ! Rotation de tête à gauche et à droite alter.-un*!! *deux*!! *trois*!! *quatre*!! *(ou rotation rapide).* Rép. *Extension des bras - un*! *Pos. n. - un*!!

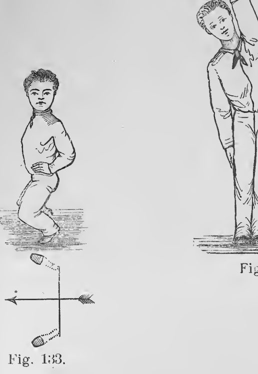


Fig. 133.



Fig 134.



Fig. 135.





Fig. 136.

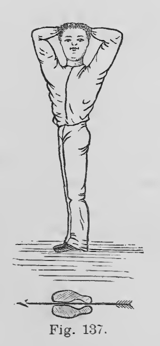
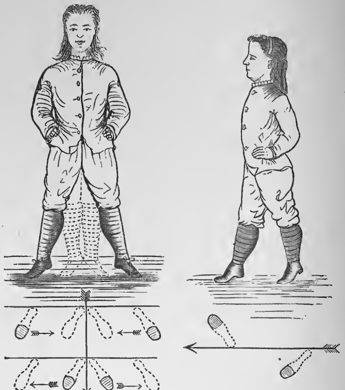


Fig. 137.


Fig. 138. Fig. 139.

4. Marche lente sur la pointe des pieds ou position du pas en avant et oblique en avant gauche et droit alternativement, avec élévation sur la pointe des pieds (St ouv. M. h.) (Fig. 67, 139.) Com. connu. Compter 8 temps pour chaque pied.

Position du pas en avant gauche et droit alternativement, flexion des bras et extension en haut (St. ouv.) Fig. 143.) Com. : *Pas g. (d.) en avant, flexion et extension des bras en haut-un!! deux!!* (Le pied est placé en avant au second temps.) *Changement de pied avec flex. et ext. des bras en haut-un!! deux!!* Rép. (Dans le changement de pas, on fléchit les bras en revenant à la station ouverte et on les étend en haut en portant l'autre pied en avant.)

5 De la station dorsale avec un pied à l'appui, sauter à la position de jambe fléchie, corps incliné en avant (:) (M. h.) Eng. : Banc. (Fig. 141.) Com. : *Mains-hanches!! Pied gauche (d.) sur le banc-un!! Sautez à la position de jambe droite fléchie en avant-deux!! Sautez en arrière-trois!!* Rép. *Changement de pied-un!! deux!! Même exercice-un!! deux!! Pos. n.-un!!* Plus tard :

De la station dorsale avec un pied à l'appui, sauter à la position de jambe fléchie, corps incliné en avant, flexion des bras (:) Eng. : Banc. Com. : *Pied gauche sur le banc-un!! Sautez à la position de jambe droite fléchie en avant avec flexion des bras-deux!!* Etc.

6. Demi-flexion du corps en arrière, position assise sur le sol, jambes étendues (M. h.). (Fig. 127.) Com. connu. Alterner avec:

Appui tendu facial, entre deux bancs et passage de la position jambes en arrière à celle de jambes en avant (fig. 110). Com. connu.

Demi-flexion de corps en arrière, flexion et extension des bras en haut (Pos. à gen. écartés). (Fig. 125.) Com.: *A genoux écartés-un!! Flexion des bras-un!! Demi-flexion du corps en arrière-un! Extension des bras en haut et flex.-un! deux!* Rép. *Relevez le dos-un! Pos. n.-un!!*

7. Flexion et extension des bras en haut, rotation du corps à gauche et à droite alternativement (St. f.). (Fig. 140.) Com.; *Pieds fermés, flex. des bras*


Fig. 140.

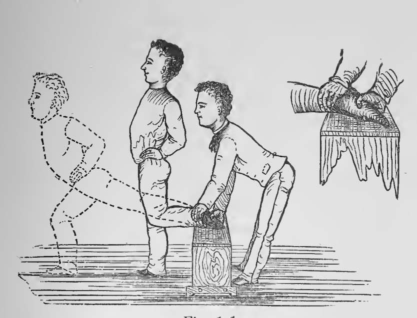




Fig. 141.

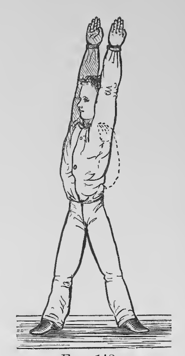


Fig. 142.

et extension en haut-un!! deux!! (Pieds fermés au second temps.) *Rotation du corps à gauche et à droite altern.-un! deux! trois! quatre!* Rép. *Pos. n.-un!!*

Rotation du corps à gauche et à droite alternativement, flexion et extension des bras en haut (St. éc.). (Fig. 142.) Com.: *Flexion des bras et station écartée en deux temps-un!! Rotation du corps à g.-un! Ext. des bras en haut et flex.-un!! deux!!* Rép. *Rot. du corps en avant et à droite-un! deux! Ext. des bras en haut et flexion-un!! deux!!* Rép. *Rotation du corps en avant-un! Pos. n.-un!! deux!!*

Flexion des bras et extension en haut, flexion latérale du corps à gauche et à droite alternativement (St éc.) (Fig. 99.) Com. connu.

8. Passage de la station écartée à la station ouverte en sautillant sur la pointe des pieds (St. éc. M. h.). (Fig. 138.) Com.: *Mains hanches, st. éc. en deux temps-un!! Elévation sur la pointe des pieds-un! Saut écarté-un!! deux!!* etc. Cet exercice doit être de courte durée; compter ou faire compter jusqu'à dix ou douze.



Fig. 143.



Alterner avec :



Fig. 144.

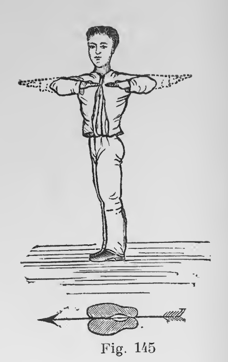


Fig. 145

Saut facial, à gauche et à droite alternativement, mains à l'appui sur le banc (fig. 144). Com.: *Sautez facialement à droite* (*g.*) - *saut*! !

Obs.: Les bancs doivent être placés à la suite les uns des autres et l'exercice se fait à la file.

Marche sur la pointe des pieds ou élévation de la pointe des pieds gauche et droit alternativement (St. ouv. M. h.). (Fig. 102). Com. connu. **Marche à pas raccourcis. Conversions individuelles. Différents pas de marche** (§ 6).

9. **Demi-flexion du corps en arrière, flexion des bras et extension en haut** (St. ouv.). (Fig. 132.) Com. conn. Alterner avec :

Rotation du corps à gauche et à droite alternativement, flexion des bras latéralement contre la poitrine, lancement des bras de côté (St. f.). (Fig. 145.) Com.: *Pieds fermés, mains devant la poitrine-un* ! ! *Rotation du corps à gauche - un*! *Lancement des bras de côté - un* ! ! *deux*! ! Rép. *Rotation du corps en avant et à droite - un*! *deux*! *Lancement des bras de côté-un*! ! *deux*! ! *Rotation du corps en avant-un*! *Pos. n.* - *un*! ! Les genoux doivent être bien tendus pendant tout le mouvement.

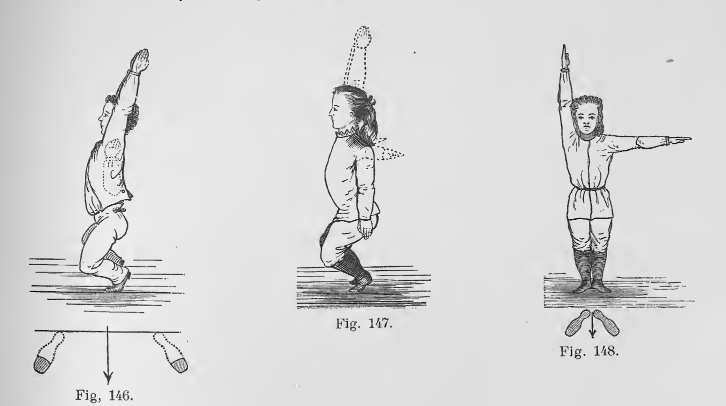
Demi-flexion du corps en avant, flexion des bras latéralement contre la poitrine, lancement des bras de côté (St. ouv). (Fig. 103.) Com. connu.

LEÇON XII.

1. **Exercices d'ordre** (§§ 1-17).

Flexion des bras et extension en haut, élévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes (St. éc.) (Fig. 146.) *Flexion des bras et extension en haut, station éc. - un!! Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes - un! deux! Flexion des bras et extension en haut - un!! deux!!* Rép. *Elévation sur la pointe des pieds - un! Sur les talons - deux!! Pos. n. - un!!*

Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes, flexion des bras et extension en haut,



Fig, 146.

Fig. 147.

Fig. 148.

de côté et en bas (St. ouv.) (Fig. 147.) Com. : *Elév. sur la pointe des pieds - un!! Flex. des jambes - deux!! Flexion des bras et extension en haut, de côté et en bas - un!!* Rép. Six temps. *Elévation sur la pointe des pieds - un!! Sur les talons - deux!! Pos. n. - un!!*

Elévation sur la pointe des pieds et flexion rapide des jambes (fig. 60). Com. connu

Rotation du corps à gauche et à droite alternativement (St. f. M. n.) (Fig. 137.) Com. connu.

Flexion des bras et extension dans la direction inverse (St. ouv.) Fig. 118, 148) Com. : *Flex. des bras et extension du bras gauche (d.) en haut ét du bras droit (g.) en avant (de côté) - un!! deux!! Changement de la position des bras - un!! deux!!* Rép. *Flexion et extension des bras en bas - un!! deux!!*

Conversions individuelles. Différents pas de marche.

2. **Extension du dos, élévation des genoux gauche et droit alternativement** (St. ouv.) (Fig. 149.) Un pas de distance du mur. Com. : *Flexion et extension des bras en haut - un*!! *deux*!! *Demi-flexion du dos en arrière - un*! *Elévation des genoux gauche et droit alternativement un*!! *deux*!! *trois*!! *quatre*!! Rép. Les bras doivent être étendus parallèlement, le genou tenu en dehors, la jambe dirigée verticalement, la pointe du pied abaissée. Suivi de : **Grande flexion du corps en avant** (St. ouv. ou st. éc) (Fig. 73). Com. connu. Puis : **Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes** (fig. 35, 41).

3. **Suspension couchée en avant, flexion des bras, élévation des jambes gauche et droite alternativement.** Eng. : Bancs. Com. : *Suspension couchée en avant-un*!! *Flexion des bras-un*! *Elévation des jambes gauche et droite alternativement - un*! *deux*! *trois*! *quatre*! Rép.

4. **Position de jambe tendue en arrière, corps incliné en avant sur jambe fléchie, flexion des bras et extension en haut** (fig. 150). Com. : *Jambe droite (g.) tendue en arrière en fléchissant la gauche (d.), corps incliné en avant, bras fléchis - un! Extension des bras en haut - un*!! *deux*!! Rép. *Changement de jambe - un*! *deux*! *Extension des bras - un*!! *deux*!! Rép. *Pos. n. - un*!!

Elévation des genoux gauche et droit alternativement (St. ouv. M. h.) (Fig. 151). Avec la mesure d'une marche ordinaire, pas trop vite. Com. : *Mains - hanches*!! *Elévation des genoux gauche et droit alter. - marche*!! *Division - halte*!! *Mains-bas*!!

Elévation sur la pointe des pieds, sautillement. (Sur place ou en avant.) (St. ouv. M. h.) (Fig. 152.) Com. : *Mains - hanches!! Elévation sur la pointe des pieds - un*!! *Sautillement genoux tendus (sur place) en avant - marche*!! *Halte*!! L'exercice doit être de courte durée (environ 10-12 secondes). Suivi de : **Exercices de marche, 1 à 3 pas en avant ou en arrière,** ou **Marche sur la pointe des pieds.**

Position du pas en avant et oblique en avant avec élévation sur la pointe des pieds (St. ouv. M. h.) (Fig. 67, 139.) Com. connu.

5. **De la station dorsale avec un pied à l'appui, sauter à la position de jambe fléchie, corps incliné en avant** (:) (M. h.) (Fig. 141). Com connu. Eng. : Banc ou espalier.

De la station dorsale avec un pied à l'appui, sauter à la position de jambe fléchie, corps incliné en avant avec bras fléchis. Com. connu. Plus tard :

Position de jambe tendue en arr., corps incliné en avant sur jambe fléchie, extension des bras en haut (bras fléchis) (Fig. 150). Com. connu, plus *Extension des bras en haut et flexion - un!! deux*!! Rép. *Changement de pied - un*!! *deux*!! etc.

6. **Demi-flexion du corps en arrière** (:) (St. faciale, une jambe tendue à l'appui. M. h.) (Fig. 153.) Eng. : Bancs. Com. : Bancs. *Mains - hanches*!! *Pied gauche (d.) (sur le banc) à l'appui - un*!! *Demi-flexion du corps en arrière - un! deux! Changement de pied - un*!! *deux*!! *Demi-flexion du corps en arrière - un! deux*! Rép. Alterner avec :

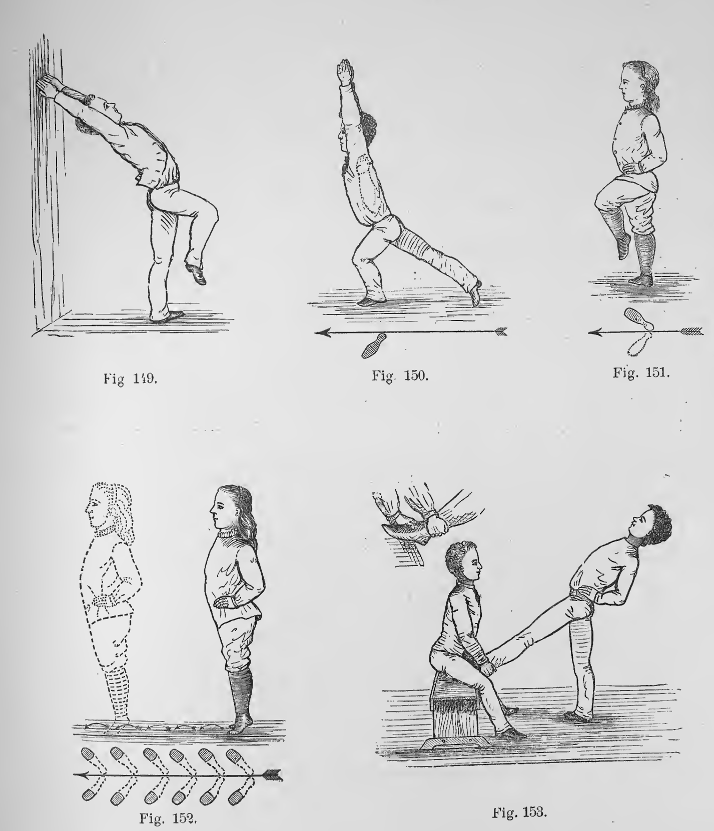


Fig 149.

Fig. 150.

Fig. 151.

Fig. 152.

Fig. 153.

Appui tendu facial, marche latérale (fig. 154). Eng.: Banc ou sur le sol. Com.: *Appui tendu facial, mains sur le sol (sur le banc)-un!! Marche latérale à gauche (d.)-marche!! Halte!! Pos. n.-un!! deux!!* La marche courte mais rapide.

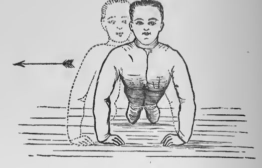


Fig. 154.

7. **Rotation du corps à gauche et à droite alternativement, flexion des bras et extension en haut** (St. éc.). (Fig. 142.) Com. connu. Alterner avec:

Flexion latérale du corps à gauche et à droite alternativement, flexion des bras et extension en haut (St. éc.). (Fig. 99). Com. connu.

Appui tendu costal, écartement des jambes (Bras tendus, mains à l'appui). (Fig. 155, 156). Eng.: Banc ou sur le plancher. Com.: *Appui tendu costal gauche (d) la main droite (g.) contre le mur-un!! deux!!* (Il faut d'abord faire prendre la position: Appui tendu facial.) *Ecartement des jambes-un! deux! Changement de côté-un! deux!* (Pour changer de côté il faut de nouveau prendre la position: Appui tendu facial.) *Ecartement des jambes-un! deux! Pos. n.-un!! deux!! trois!!*

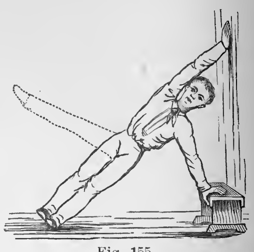


Fig. 155.

Rotation du corps à gauche et à droite, flexion des bras extension en haut (St. f.). (Fig. 157.) Com.: *Flexion des bras et extension en haut, pieds fermés-un!! Rotation du corps à gauche (d).-un! Flexion des bras et extension en haut-un!! deux!!* Rép. *Rot. du corps à droite (g.)-un! Flex. des bras et extension en haut-un!! deux!!* Rép. *Pos. n.-un!!*

8. **Saut libre sur la corde** (fig. 115).

Saut libre en profondeur avec 1 à 3 pas d'élan (fig. 130). Eng.: Banc.

Saut avec appui facial sur le banc, à gauche et à droite (fig. 144). Com. connu.

Marche lente sur la pointe des pieds. Conversions individuelles. Exercices de marche avec 1 à 3 pas en avant ou en arrière.

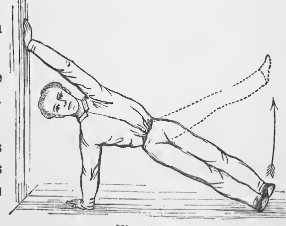


Fig. 156.



Fig. 157.

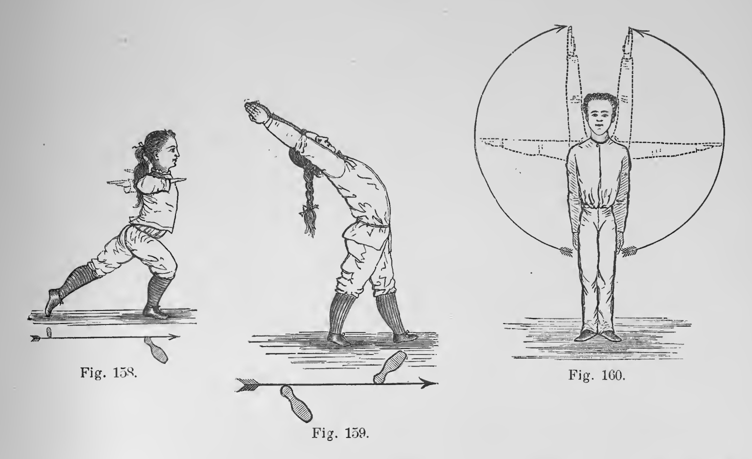


Fig. 158.

Fig. 159.

Fig. 160.

9. Position de jambe tendue en arrière, corps incliné en avant sur jambe fléchie, flexion des bras latéralement contre la poitrine, lancement des bras de côté (fig. 158). Com.: *Jambe gauche* (*d.*) *tendue en arrière en fléchissant la droite* (*g.*), *corps incliné en avant, mains devant la poitrine - un*! *Lancement des bras de côté - un*!! *deux*!! Rép. *Changement de la position des jambes - un*! *deux! Lancement des bras de côté - un*!! *deux*!! *Pos. n. - un*!!

Position du pas en avant, flexion des bras et extension en haut, demi-flexion du corps en arrière (St. ouv.) (Fig. 159.) Com.: *Pas gauche* (*d.*) *en av. avec flex. des bras et extension en haut - un*!! *Demi-flexion du corps en arrière - un*! *deux!* Rép. *Changement de pied avec flexion des bras et ext. en haut - un*!! *deux*!! *Demi-flexion du corps en arrière - un*! *deux*! *Pos. n. - un!!*

Elévation sur la pointe des pieds et flexion rapide des jambes (fig. 60). Com. connu.

Elévation des bras de côté, en haut, de côté, en bas (lentement). (St. ouv.) (Fig. 160.) Com.: *Elévation des bras de côté en haut et de côté en bas - un*! *deux*! *trois*! *quatre*! (A-*un*! élever les bras horizontalement de côté avec la paume de la main en dessous ; à - *deux*! les élever verticalement avec la paume en dedans; à - *trois*! les abaisser de côté avec la paume en dessus; à-*quatre*! les descendre en tournant les mains).

C

Exercices dans une salle d'étude, les pupitres utilisés comme engins,

Les six leçons de la première série (A) sans engins, doivent être faites avant celles que nous donnons ici.

LEÇON VII

Exercices d'ordre. En rang. Alignement en rang de front et de flanc. Conversions individuelles. Marche en rang de flanc. Numérotation. Former les rangs, les ouvrir et les fermer, etc. (§ 1-11.) **Mise en ligne.** *A gauche (d.) en ligne-marche*!! (§ 13, fig. 14). **Conversion en ligne, en brisant l'alignement.** Com.: *Tournez à droite (g.) -marche*!! (§ 13, fig. 15). Dans les salles d'étude où la place n'est pas assez grande, on exécute à la place des précédents les exercices d'ordre suivants :

1. Exercices d'ordre. Conversions individuelles (§ 1). **Exercices de marche, 1 à 3 pas en avant ou en arrière** précédés ou suivis d'une ou plusieurs conversions (par exemple). Com : *Un (deux, trois) pas en avant (arr.) demi-tour à g. (d), un (deux, trois) pas en arrière (av.)-marche*!! etc. L'ordre des différents exercices est indifféremment choisi par le maître.

Flexion des bras et extension dans les différentes directions (St. ouv.) (Fig. 36, 43, 51.) Com.: *Flexion des bras et extension en haut, en av., de côté, en bas-un*!! Rép. L'ordre des différentes directions pour l'extension des bras peut être changé à volonté.

Position du pas en avant et oblique en avant, gauche et droit alternativement (St. ouv. M. h.). (Fig. 67.) Com.: *Att.-fixe*!! *Mains-hanchés!! Pas en avant et oblique en avant gauche et droit altern.-un*!! Compter jusqu'à huit, à haute voix ou mentalement. Rép. *Pos. n.-un*!!

Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes (St. ouv. M. h.). (Fig. 41.) Com.: *Mains-hanches*!! *Elévation sur la pointe des pieds-un*! *Flexion des jambes-deux*! *Ext. des jambes-trois! Sur les talons-quatre*! Rép. *Pos. n.-un*!!

Elévation sur la pointe des pieds et flexion rapide des jambes (St. ouv. M. h.). (Fig. 60.) Com.: *Elévation sur la pointe des pieds et flexion rapide des jambes-un*!! Compter à haute voix ou mentalement. Rép. *Pos. n.-un*!! (ou *Mains-bas*!!)

Elévation sur la pointe des pieds et rotation de tête à gauche et à droite, puis flexion des jambes avec la même rotation de tête (St. ouv. M. h.) (Fig. 53, 61.). Com.: *Mains-hanches*!!

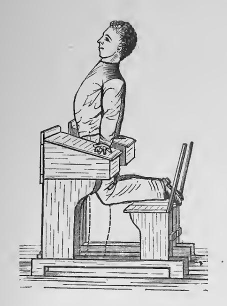




Fig. 161.

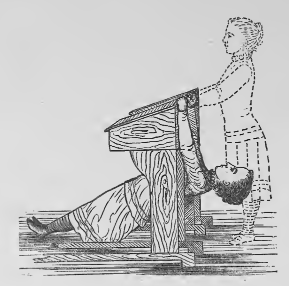


Fig. 162

Elévation sur la pointe des pieds avec rotation de tête et flexion des jambes avec rotation de tête-un!! Compter jusqu'à douze à haute voix ou mentalement Rép. *Pos. n.-un!!*

2. **Flexion des bras et extension en haut, demi-flexion du corps en arrière et en avant et grande flexion** (St. ouv.) Com. : *Att.-fixe!! Flexion des bras et extension en haut-un!! Flexion du corps en arrière-un! deux!* (fig. 64.) *En avant-un!* (fig. 65) *Grande flexion-deux!* (fig. 73.) *Demi-flexion du corps en avant-un! Extension-deux! Flexion des bras et extension en bas-un!!*

Obs. : Les genoux doivent être conservés bien tendus pendant le mouvement.

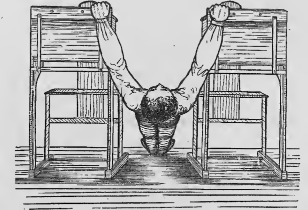


Fig. 163.

3. **Appui tendu latéral, flexion des jambes en arrière** (fig. 161) Eng. : Pupitres. Com. : *Appui tendu latéral, jambes fléchies-un!! Repos!!* Rép.

Obs. : Les épaules sont tenues bien en arrière et abaissées. Les mains doivent être appuyées près du bord du pupitre, à une distance de la largeur de la main; le mouvement ne dure que 2 à 3 secondes.

Plus tard suivi de :

Suspension couchée en avant, prise dessus (fig. 162, 163). Eng. : Pupitres Com. : *Mains à l'appui!! Suspension couchée en avant-un!! deux!!* Rép. *Un!! deux!! Pos. n.-un!!*

4. **Elévation des genoux gauche et droit alternativement** (St. ouv. Une main sur le pupitre, l'autre sur la hanche). (Fig. 165.) Com . *Main gauche* (*d.*) - *à l'appui*!! *Main droite* (*g.*)- *hanche*!! *Elévation des genoux gauche et droit alter.* - *un*!! *deux*!! *trois*!! *quatre*!! Rép. *Pos. n.* - *un*!! La mesure est lente, mais l'élévation est rapide. Le maître compte lui-même.

5. **Appui couché facial sur le pupitre** (M. h.) (Fig. 164.) Com. : *Appui couché facial sur le pupitre* - *un*!! *Mains hanches* - *un*! *Repos*!! ou *Mains* - *bas*!! Rép. *Un*! *deux*! *Pos. n. un*!!

Demi-flexion du corps en avant, rotation de tête à gauche et à droite alternativement (St. ouv. M. h.) (Fig. 59). Com. connu.

6. **Appui tendu facial, mains sur les sièges** (fig. 166). Com. : *Appui tendu facial, mains sur les sièges* - *un*!! *deux*!! *Pos. n.* - *un*!! *deux*!! (On décompose le mouvement ainsi : à - *un*!! les mains sur les bancs, à - *deux*!! jambes tendues en arrière. Les mains sont tournées. en dedans, la distance entre les mains doit être la même que celle entre les épaules.) Rép.

7. **Rotation du corps à gauche et à droite alternativement** (fig. 46) **ou flexion latérale du corps à gauche et à droite alternativement** (St. éc. M. h.) (Fig. 58.) Com. connus. **Station écartée, flexion des bras et extension en haut** (fig. 49, 50.) Com. connu. **Station écartée, flexion des bras et extension de côté** (fig. 124.) Com. : *Flexion des bras et extension de côté, station écartée en deux temps* - *un*!! *Pos. n.* - *un*!!

8. **Elévation sur la pointe des pieds et flexion rapide des jambes** (St. ouv. M. h.) (Fig. 60.) Com. connu. **Saut libre sur place et saut avec quart de tour ou demi-tour à gauche et à droite** (fig. 71). Com. : *Saut sur place avec quart de tour ou demi-tour à gauche* (*d.*) - *saut*!! Rép. Compter à haute voix ou mentalement jusqu'à cinq. **Saut libre en avant à pieds joints** (fig. 86). Com. : *Saut en av.* - *un*! *deux-trois*!! *quatre*! *cinq*! Rép. Dans ce saut, on lance énergiquement les bras en avant pour donner une plus forte impulsion à l'élan. **Demi-tour en trois temps.**

Marche et course dans les salles d'étude (§ 16.) **Marche sur la pointe des pieds. Marche à pas raccourcis et à pas allongés** (§ 6).

9. **Flexion des bras et extension en haut** (lentement). (St. ouv.) (Fig. 63.) Com. : *Flexion des bras* - *un*!! *Extension des bras en haut et flexion* - *un*! *deux*! Rép. *Ext. des bras en bas*- *un*!! *(ou Pos. n.* - *un*!!). Alterner avec :

Flexion des bras latéralement contre la poitrine, la paume de la main en dessous, lancement des bras de côté (St. ouv.) (Fig. 72.) Com. : *Mains devant la poitrine* - *un*!! *Lancement des bras de côté* - *un*!! *deux*!! Rép. *Pos. n.* - *un*!! Faire la flexion des bras sans frapper la poitrine avec les mains, les coudes tenus bien en arrière.

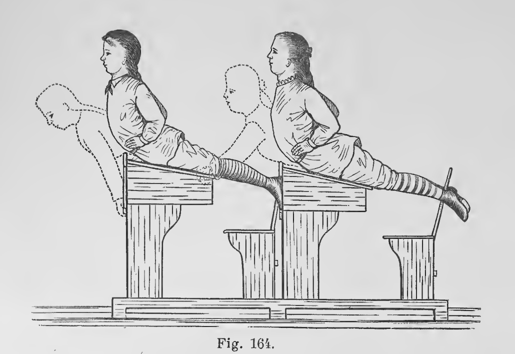


Fig. 164.

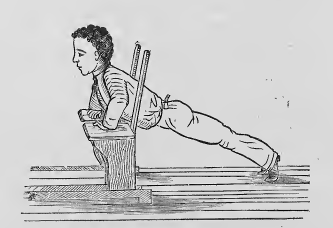


Fig. 165.

Fig. 166.

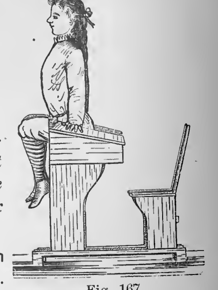
LEÇON VIII

Exercices d'ordre (§§ 1, 11, 13). **Formation sur quatre rangs par les numéros pairs** (§ 12, fig. 13). Com.: *Files paires à d.* (*g*.) *en ligne-marche*!! *Files paires rentrez-marche*!! On fait ces exercices d'ordre à l'intérieur, lorsque la place le permet ou en plein air; si l'espace manque: **Exercices d'ordre** (§§ 1, 3, 4).

1. Flexion des bras et extension en haut, élévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes (St ouv.). (Fig. 28.) Com.: *Flexion des bras et extension en haut-un*!! *Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes-un! deux*! *Extension des jambes-trois*! *Sur les talons-quatre*! *Pos. n.-un*!!

Elévation sur la pointe des pieds et flexion rapide des jambes (St. ouv. M. h.) (fig. 60). Com. connu.

Elévation sur la pointe des pieds, rotation de tête à gauche et à droite alternativement (ou passage rapide de la rotation gauche à la rotation droite). (St. ouv. M. h.) (Fig. 53.) Com.: *Mains-hanches*!! *Elévation sur la pointe des pieds-un*! *Rotation de tête à gauche et à droite alternativement-un*!! *deux*!! *trois*!! *quatre*!! ou *Passage rapide-un*!! *deux*!! *Rotation de tête en avant-un*!! Rép. *Sur les talons-un! Pos. n.-un*!!


Fig. 167.

2. Flexion des bras et extension en haut, demi-flexion du corps en arrière et en avant et grande flexion (St. éc.). (Fig. 89, 90, 73.) Com. connu.

Flexion du bras gauche (d.) et extension en haut, changement de la position des bras par lancement (St. ouv.). (Fig. 69.) Com. connu.

Station fermée, mains sur la nuque (fig. 91). Com.: *Pieds fermés, mains-nuque*!! *Pos. n.-un*!! Rép. *Un*!! *deux*!!

Obs.: Les coudes doivent être tenus bien en arrière, les épaules abaissées. Si l'on ne peut obtenir des élèves qu'ils le fassent bien, il faut reprendre cet exercice plus tard.

3. Appui tendu latéral, jambes fléchies en avant (fig. 167). Com.: *Appui tendu latéral, genoux fléchis-un*! *deux*! Rép. *Un*! *deux*! *Pos. n.-un*!! Les épaules doivent être tenues bien en arrière et abaissées, la tête haute. Les mains doivent appuyer près du bord du pupitre, à une distance de la largeur de la main. — Alterner avec:

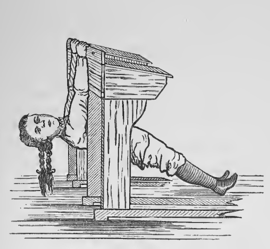


Fig. 168.

Fig. 169.

Suspension couchée en avant, prise dessus; rotation de tête à gauche et à droite alternativement (fig. 168). Com.: *Suspension couchée en avant-un!! Rotation de tête à gauche et à droite alternativement-un!! deux!! trois!! quatre!!* Rép. *Pos. n.-un!!*

4. Demi-tour en trois temps.

Elévation de la pointe des pieds, alternativement gauche et droit (St. ouv. M. h.). (Fig. 102.) Rythme lent : 70 mouvements par minute. Com.: *Mains-hanches!! Elévation de la pointe des pieds gauche et droit alternativement en comptant jusqu'à douze-un!!* Compter à haute voix ou mentalement. Les genoux doivent rester tendus pendant toute la durée de l'exercice. Rép.

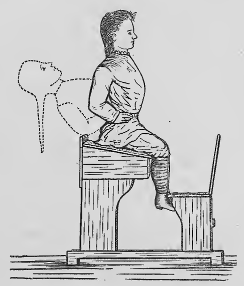


Fig. 170.

Conversions individuelles.

5. Appui couché facial sur le pupitre, rotation de tête à gauche et à droite alternativement (ou passage rapide de la rotation gauche à la rotation droite). (M. h.) (Fig. 169.) Com.: *Appui couché facial sur le pupitre-un!! Mains-hanches! Rotation (ou rot. rapide) de tête à g. et à d. alter.-un!! deux!! trois!! quatre!! (ou un!! deux!!) Repos!! Pos. n.-un!!*

Fleixon des bras et extension dans la direction inverse (St. ouv.). (Fig. 66.) Com. connu.

6. Demi-flexion du corps en arrière (Pos. ass. M. h.). (Fig. 170.) Com.: *Position assise sur le*

pupitre-un!! (Les pieds appuyés sous le siège.) *Mains-hanches*!! *Demi-flexion du corps en arrière-un*! *deux!* Rép *Pos. n.-un*!!

Appui tendu facial, les mains sur les sièges (fig. 166). Com. connu.

7. **Rotation du corps à gauche et à droite alternativement** (St. f. M. h.). (Fig. 27.) Com. connu.

Flexion des bras et extension en haut, rotation du corps à gauche et à droite alternativement (fig. 70) **ou flexion latérale du corps à gauche et à droite alternativement** (St. éc.). (Fig. 99.) Com., *Flexion des bras et extension en haut, station éc. en deux temps-un*!! *Rotation du corps (flexion latérale) à gauche et à droite altern.-un! deux*! *trois*! *quatre*! *Pos. n.-un*!!

8. **Saut libre sur place et saut avec quart de tour ou demi-tour à gauche et à droite** (fig. 71). Com. connu.

Saut libre en avant à pieds joints (fig. 86). Com. connu.

Saut libre en avant avec 1 à 3 pas d'élan (fig. 101). Compter six temps au plus. Com : *Saut en avant avec un (deux, trois) pas d'élan-saut*!! Rép.

Obs.: En tombant, les élèves doivent rester dans la position jambes fléchies: jusqu'au commandement suivant. Le maître compte tandis que les élèves reprennent la position normale. Le maître indiquera avec quel pied on doit partir; ce sera alternativement le pied gauche et le pied droit.

Marche et course dans les salles d'étude (§ 16). **Marche sur la pointe des pieds. Marche à pas raccourcis et à pas allongés.**

9. **Flexion des bras latéralement contre la poitrine, lancement des bras de côté.** (St. ouv.). (Fig. 72.) Com. connu.

Demi-flexion du corps en avant, flexion des bras latéralement contre la poitrine, lancement des bras de côté (St. ouv.). (Fig. 103) Com.: *Mains devant la poitrine-un*!! *Demi-flexion du corps en avant-un*! *Lancement des bras de côté-un*!! *deux*!! Rép. *Ext. du corps-un! Pos. n.-un*!!

LEÇON IX

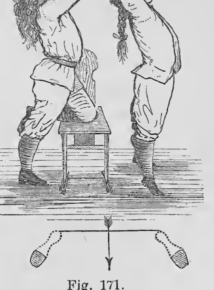
Exercices d'ordre (§§ 1-13.) **Passage de la marche sur deux rangs à celle sur un rang et vice-versa** (§ 12, fig. 12 *A* et *B*). Com. : *Sur un rang - marche!! (A.) Sur deux rangs - marche!! (B.)* **Marche avec obstacles** (§ 14, fig. 16.) Com. : *Par files rompez à droite (g.) - marche!! En ligne - marche!!*

Dans les locaux où la place est très restreinte, on exécute les exercices d'ordre des §§ 1, 3, 4, 6, 16.

1. **Elévation sur la pointe des pieds, rotation de tête à gauche et à droite alternativement (ou passage rapide de la rotation gauche à la rotation droite.** (St. ouv. M. h.) (Fig. 53.) Com. connu.

Flexion des bras et extension dans la direction inverse (St. ouv.) (Fig. 66.) Com. connu.

Flexion des bras et extension en haut, élévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes (St. éc.) (Fig. 104.) Com. connu.


Fig. 171.

2. **Extension du dos** (St. éc.) (Fig. 171.) (:) ou contre le mur Com. : *Flexion des bras et extension en haut, station écartée en deux temps - un!! Demi-flexion du corps en arrière - un! deux!* Rép. *Un! deux!* Si les camarades doivent tenir les mains, ils le font au second commandement.

Flexion des bras, extension en haut, demi-flexion du corps en avant et grande flexion (St. éc.) (Fig. 90, 73). Com. connu.

3. **Suspension couchée en avant, prise dessus, élévation des jambes gauche et droite alternativement.** Com. : *Suspension couchée en avant - un!! Elévation des jambes gauche et droite alternativement - un! deux! trois! quatre!* Rép. *Pos. n. - un!!* Alterner avec :

Suspension couchée en avant, prise dessus, passage rapide de la rotation de tête gauche à la rotation droite (Fig. 168.) Com. : *Suspension couchée en avant - un!! Rotation de tête à gauche - un!! Rapidement à droite - deux!!* Rép. *Rotation de tête en avant - un!! Pos. n. - un!!*

4. **Position de jambe tendue en arrière, corps incliné en avant sur jambe fléchie** (St. ouv. M. h.) (Fig. 106.) Com. : *Mains - hanches!! Jambe droite (g.) tendue en arrière en fléchissant la gauche (d.), corps incliné en avant - un! Changement de jambes - un! deux!* Rép. *Pos n. - un!!*



Fig, 172.



Fig. 173.

Position du pas en avant et oblique en avant avec élévation sur la pointe des pieds gauche et droit alternativement (St. ouv. M. h.) (Fig. 139.) Com. : *Mains - hanches*!! *Pas en avant et oblique en avant avec élévation sur la pointe des pieds gauche et droit altern. - un*!! Rép. Compter huit temps pour chaque pied. **Conversions individuelles.**

5. **Appui couché facial sur le pupitre, flexion des bras** (fig. 172). Com. : *Appui couché facial - un!! Flexion des bras - un*! *Repos*!! Rép. *Un! deux!!*

Appui couché facial sur le pupitre, flexion des bras latéralement contre la poitrine, la paume de la main en dessous (fig. 173) Com. : *Appui couché facial sur le pupitre - un*!! *Mains devant la poitrine - un! Repos*!! Rép.

6. **Demi-flexion du corps en arrière** (Pos. ass., jambes tendues. M. h) (Fig. 174.) Com. connu. Alterner avec :

Elévation des genoux gauche et droit alternativement (St. ouv. M. h.) (Fig. 151.) Rythme de la marche ordinaire (pas très vite). Com. : *Mains - hanches*!! *Avec élévation des genoux, marche sur place - marche*!! *Division - halte*!! Alterner avec :

Appui tendu facial, mains sur les sièges; rotation de tête à gauche et à droite alternativement (ou passage rapide de la rotation gauche à la rotation droite.) (Fig. 166) Com. connu.

7. **Rotation du corps à gauche et à droite alternativement** (St. éc. Bras haut.) (Fig. 70.) Com. connu.

Flexion latérale du corps (St. éc., un pied appuyé sur le bord du pupitre, bras en haut). (Fig. 175.) Com. : *Flexion des bras et ext. en haut, pied gauche (d.) à l'appui - un*!! *Flexion*

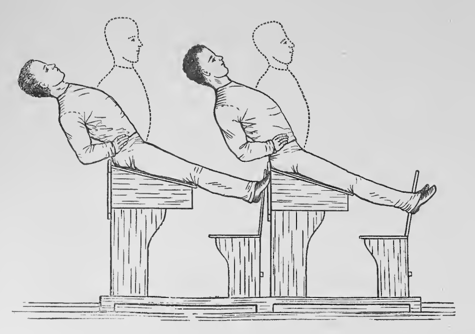


Fig. 174.



Fig. 175.

latérale du corps à droite (g.) - un! deux! Rép. *Changement de côté - un!! deux!! trois!!* (A-*un!!* pos. n.; à - *deux!!* un demi-tour; à - *trois!!* en position.) *Flexion latérale à gauche (d.) - un! deux!* La flexion se fait du côté opposé à celui du pied appuyé. Les deux genoux doivent être bien tendus pendant l'exercice. **Demi-tour en trois temps.**

8. Elévation sur la pointe des pieds et flexion rapide des jambes (St. ouv. M. h.) (Fig. 60.) Com. connu.

Saut libre sur place et saut avec quart de tour ou demi-tour à gauche et à droite (fig. 71). Com. connu.

Saut libre en avant (de côté) à pieds joints (fig. 86, 176). Com. : *Saut en av. (de côté) - un! deux-trois!! quatre! cinq!* Plus tard seulement : *saut!!* (Le saut de côté se fait avec l'aide des bras en les lançant avec force d'un côté à l'autre, d'abord du côté opposé à celui où l'on saute.)

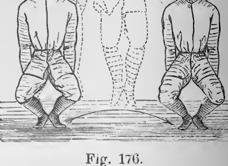


Fig. 176.

Saut libre en avant avec 1 à 3 pas d'élan (fig. 101). Com. connu.

Saut en profondeur avec lancer d'un pied (fig. 87.) Eng. : Sièges. Com. : *Saut en profondeur avec lancer du pied gauche (d.) - un - deux!! trois! quatre!* Plus tard seulement : *saut!!* Rép.

Obs. : On part alternativement du pied gauche et du pied droit.

Marche lente sur la pointe des pieds, marche avec différents pas (§ 6.) **Conversions individuelles.**

9. Flexion des bras latéralement contre la poitrine, la paume de la main en dessous, demi-flexion du corps en avant (ou en arrière), lancement des bras de côté (St. ouv.) (Fig. 103, 116.) Com. : *Mains devant la poitrine - un!! Demi-flexion du corps en avant (arr.) - un! Lancement des bras de côté - un!! deux!!* Rép. *Relever le dos - un! Pos. n. - un!!*

LEÇON X

Dans les locaux, quand la place le permet, ou en plein air on exécute les exercices d'ordre d'après les §§ 1-14. **Conversions en ligne en conservant l'alignement** (§ 15. fig. 17). Com.: *Tournez à droite (g.) - marche!! En avant - marche!!* etc.

Si la place est plus restreinte, on exécute les exercices d'ordre d'après les §§ 1, 3, 4, 6.

1. **Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes** (St. éc. M. h.). (Fig. 52.) Com. connu.

Station écartée avec flexion des bras et extension de côté (fig. 124). Com.: *Flexion des bras et extension de côté, station écartée en deux temps - un!! Pos. n. - un!!*

Demi-flexion du corps en avant, rotation de tête à gauche et à droite alternativement (ou passage rapide de la rotation gauche à la rotation droite). (St. éc. M. h.) (Fig. 117.)

Flexion des bras et extension dans la direction inverse (St. ouv.). (Fig. 118.) Com.: *Flexion des bras et extension du gauche (d) en haut, du droit (g.) en avant - un!! deux!! Changement de la position des bras par extension - un!!* Rép. *Flexion des bras et extension en bas - un!! deux!!* Après quelque temps d'exercice, les enfants comptent à haute voix ou mentalement.

Elévation sur la pointe des pieds et sur les talons alternativement (St. ouv. Une main appuyée sur le pupitre, l'autre sur la hanche). (Fig. 119.) Com.: *Main gauche (d.) - à l'appui!! Main droite (g) - hanche!! Elévation sur la pointe des pieds et sur les talons altern.- un! deux!* Rép. L'exercice se fait lentement (soixante mouvements par minute), plus tard les enfants comptent à haute voix ou mentalement, alors on commande seulement: *Elévation sur la pointe des pieds et sur les talons altern.-marche!! Division - halte!!* Il faut que le corps reste immobile pendant le mouvement.

Position de jambe tendue en arrière, corps incliné en avant sur jambe fléchie et flexion des bras (St. ouv.). (Fig. 121.) Com.: *Flexion des bras, jambe gauche (d.) tendue en arrière en fléchissant la droite (g.), corps incliné en avant-un! Changement des jambes - un! deux!* Rép. *Pos. n. - un!!*

2. **Flexion des bras et extension en haut,** avant et après: **demi-flexion du corps en arrière (ou en avant),** (fig. 135, 136), suivi immédiatement de: **grande flexion du corps en avant** (St. éc.). (Fig. 73.) Com.: *Flexion des bras et extension en haut, station écartée en deux temps - un!! Demi-flexion du corps en arrière (ou en avant)-un! Flexion des bras et extension en haut - un!! deux!! Relevez le dos - un! Grande flexion en avant - un! deux!* Rép. *Mains - hanches!!* Puis: *Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes* (fig. 35, 41).

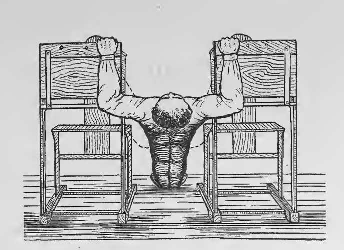


Fig. 177.



Fig. 178.

3. **Suspension couchée en avant, prise dessus, flexion des bras et extension** (fig. 177). Com.: *Suspension couchée en avant - un!! Flexion des bras et extension - un! deux!* Rép. *Pos. n. - un!!*

4. **Flexion des bras et extension en haut, élévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes** (St. éc.). (Fig. 104) Com. connu.

5. **Appui couché facial sur le banc, flexion des bras** (fig. 172) **et appui couché facial sur le banc, flexion des bras latéralement contre la poitrine, la paume de la main en dessous** (fig. 173). Com. connu. Alterner avec:

Demi-flexion du corps en avant (Pos. ass., pieds écartés. Bras en haut). (Fig. 178.) Com.: *Position assise sur le pupitre, jambes écartées - un!! Flexion des bras et extension en haut - un!! Demi-flexion du corps en avant - un! deux!* Rép. *Flexion des bras et extension en bas - un!! Repos!!*

6. **Demi-flexion du corps en arrière** (Pos. ass. Jambes tendues en avant. M. h.). (Fig. 174.) Com. connu. Alterner avec:

Elévation des genoux gauche et droit alternativement, et extension de la jambe en avant (St. ouv. une main appuyée sur le pupitre, l'autre sur la hanche). (Fig. 179 *A*.) Com.: *Elévation du genou gauche (d.) et extension de la jambe en avant - un! deux! Flex. du genou et extension*



Fig, 179 A.

Fig. 179 *B*.

en bas - trois ! *quatre* ! Rép. *Changement de position des mains - un* ! ! *Même exercice du genou droit (g.) - un* ! *deux* ! *trois* ! *quatre* ! Rép.

Conversions individuelles.

7. Flexion des bras et extension de côté, rotation du corps à gauche et à droite alternativement (St. éc.). (Fig. 179 *B.*). Com. : *Flexion des bras et ext. de côté, station écartée en deux temps - un* ! ! *Rotation du corps à gauche et à droite alternativement - un* ! *deux* ! *trois* ! *quatre!* Rép. *Pos. n. - un* ! !

Flexion des bras et extension en haut, flexion latérale du corps à gauche et à droite alternativement (St. éc.). (Fig. 99.) Com. connu.

8. Saut libre sur place et saut avec quart de tour (fig. 71), **saut libre en avant avec 1 à 3 pas d'élan** (fig. 101). Plus tard : **avec quart de tour ou demi-tour.** Com. : *Saut libre en avant avec un (deux, trois) pas d'élan (avec quart de tour ou demi-tour à gauche et à droite) - saut* ! ! etc. Six temps au plus. Le quart de tour ou le demi-tour se font au dernier pas d'élan.

Passage de la station écartée à la station ouverte en sautillant sur la pointe des pieds (St. éc. M. h). (Fig. 138.) Com.: *Mains - hanches ! ! Station éc. en deux temps - un* ! ! *Elévation sur la pointe des pieds - un* ! *Passez de la station écartée à la station ouverte sur la pointe des pieds en sautillant - un* ! ! *deux* ! ! (ou : *saut, écartement des jambes - un ! ! deux ! !*). Rép.

L'exercice doit être de courte durée (environ 10 à 12 secondes); le maître compte; 120 mouvements par minute. Cet exercice doit être suivi immédiatement de :

Marche lente sur la pointe des pieds ou :

Position du pas en avant et oblique en avant, gauche et droit alternativement, et élévation sur la pointe des pieds (St. ouv. M. h.) (Fig. 67, 139.) Com. connu.

Marche et course (§ 16.)

9. Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes, flexion des bras latéralement contre poitrine, la paume de la main en dessous, lancement des bras de côté (St. ouv.). (Fig. 131.) Com.: *Mains devant la poitrine - un* ! ! *Elévation sur la pointe des pieds - un* ! *Flexion des jambes - deux* ! *Lancement des bras de côté - un* ! ! *deux* ! ! Rép. *Extension des jambes - un* ! *Sur les talons - deux* ! *Mains - bas* ! ! Alterner avec :

Demi-flexion du corps en arrière, extension lente des bras en haut et flexion (St. ouv. bras fléchis). (fig. 132.) Com : *Flexion des bras - un* ! ! *Demi flexion* (flexion légère) *du corps en arrière - un* ! *Extension des bras en haut et flexion - un* ! *deux* ! Rép. *Relever le dos - un* ! *Pos. n. - un* ! !

LEÇON XI.

Exercices d'ordre (§§ 1-17), se font en plein air.

Dans les salles d'étude, on exécute tous les exercices d'ordre que la place permet.

1. **Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes, rotation de tête à gauche et à droite alternativement** (ou **passage rapide de la rotation gauche à la rotation droite.** (St. éc. M. h.) (Fig. 133.) Com. : *Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes* - *un*! *deux*! *Rot. de tête à gauche et à droite alternativement* (*ou passage rapide de la rotation gauche à la rotation droite)* - *un*!! *deux*!! *trois*!! *quatre*!! (*un!! deux !!)* Rép.

Flexion d'un bras et extension en haut, flexion latérale du corps (St. f.) (Fig. 134.) Com. : *Flexion du bras gauche (d.) et extension en haut, pieds fermés* - *un*!! *Flexion latérale du corps à droite* (*g.)* - *un! deux*! Rép. *Changement de la position des bras (par flexion et extension)* - *un*!! *deux*!! *Flexion latérale du corps à gauche* (*d.*) - *un*! *deux*! Rép. Dans le changement de position des bras, on ouvre les pieds au moment où l'on fléchit les bras et on les ferme de nouveau avec l'extension. La flexion latérale se fait du côté opposé au bras étendu en haut.

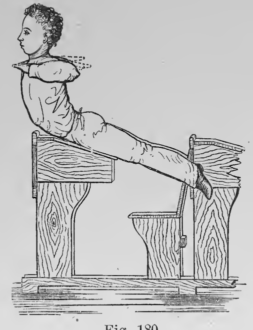
Elévation rapide des genoux gauche et droit alternativement (St. ouv. M. h.) (Fig. 151). La mesure est le rythme d'une marche ordinaire. Com. connu. **Conversions individuelles.**

Position du pas en avant avec flexion des bras et extension en haut (St. ouv.) (Fig. 143.) Com. : *Pas gauche* (*d.*) *en avant, flexion des bras bras et ext. en haut* - *un*!! *deux*!! *Changement de pied avec flexion des bras et extension en haut* - *un*! ! *deux*!! Rép. (Pour le changement de pied : sur - *un*!! on ramène le pied dans la station ouverte en même temps qu'on fléchit les bras; sur - *deux*!! on place l'autre pied en avant avec l'extension des bras en haut.) *Pos. n.* - *un*!! *deux*!!

2. **Extension du dos avec élévation sur la pointe des pieds** (St. éc.) (Fig. 171.) (:) ou appui contre le mur. Com. connu.

3. **Suspension couchée en avant, prise dessus, flexion des bras, rotation de tête à gauche et à droite alternativement (ou passage rapide de la rotation gauche à la rotation droite).** (Fig 177.) Com. : *Suspension couchée en avant* - *un*!! *Flexion des bras* - *un*! *Rotation de tête à gauche et à droite alternativement* (*ou rot. rapide de tête*) - *un*!! *deux*!! *trois*!! *quatre*!! (*un*!! *deux*!!) *Pos. n.* - *un!!*

4. **Marche (lente) sur la pointe des pieds, ou élévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes lentement** (St. ouv. M. h.) (Fig. 41.) Com. connu.



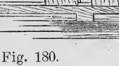


Fig. 180.

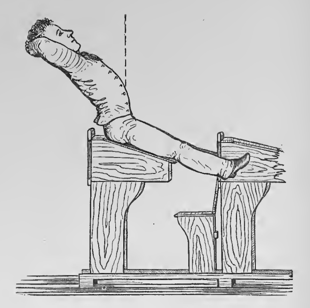


Fig. 181.

5. **Appui couché facial sur le pupitre, flexion des bras latéralement contre la poitrine, la paume de la main en dessous, lancement des bras de côté** (fig. 180). Com. : *Appui couché faciale sur le pupitre-un!! Mains devant la poitrine-un! Lancement des bras de côté-un!! deux!!* Rép. *Repos!!*

Position de jambe tendue en arrière, corps incliné en avant sur jambe fléchie et flexion des bras (fig. 121.) Com. connu. **Demi-tour en trois temps.**

6. **Demi-flexion du corps en arrière** (Pos. ass. M. n.) (Fig. 181.) Com. : *Position assise sur le pupitre-un!! Mains-nuque!! Demi-flexion du corps en arrière-un! deux!* Rép. (Les coudes bien en arrière, les épaules abaissées.) — Alterner avec :

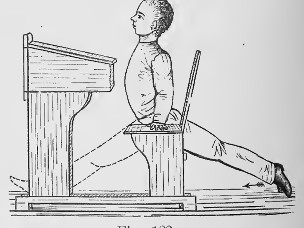


Fig. 182.

Appui tendu entre deux bancs, passage de la position jambes en arrière à celle de jambes en avant (Fig. 182.) Eng. : Sièges. Com. : *Appui tendu facial, jambes en arrière-un!! Jambes en avant-deux!!* Rép. *Pos. n.-un!!*

Conversions individuelles et marche ordinaire.

7. **Rotation du corps à gauche et à droite alternativement** (St. f. M. n.) (Fig. 137.) Com. : *Pieds fermés, mains-nuque!! Rotation du corps à gauche et à droite alternativement-un! deux! trois! quatre!* Rép. (Les coudes bien en arrière, les épaules abaissées.)

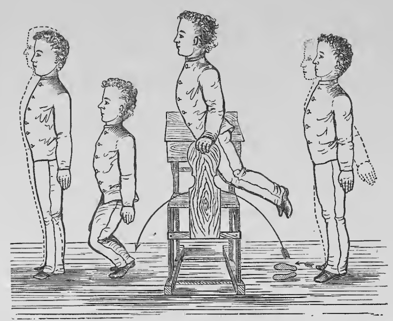


Fig. 183.

Rotation du corps à gauche et à droite alternativement (St. f. Bras haut). (Fig. 140.) Com. : *Flexion des bras et extension en haut, pieds fermés-un*!! *deux*!! *Rotation du corps à gauche et à droite alternativement-un! deux*! *trois*! *quatre*! Rép. *Pos. n.-un*!! *deux*!!

Flexion des bras et extension en haut, avant et après : **rotation du corps à gauche et à droite alternativement** (St. éc.) (Fig. 142.) Com. : *Flexion des bras et extension en haut, station écartée en deux temps-un*!! *deux*!! *Rotation du corps à gauche* (*d.*)-*un*! *Flexion des bras et extension en haut-un*!! *deux*!! Rép. *Rotation du corps en avant et à droite* (*g.*)-*un*! *deux*!! *Flexion des bras et extension en haut-un*!! *deux*!! Rép. *Pos. n.-un*!!

Flexion latérale du corps à gauche et à droite alternativement (St. éc. Bras haut). (Fig. 99). Com. connu.

8. **Elévation sur la pointe des pieds et flexion rapide des jambes** (St. ouv. M. h.) (Fig. 71.) **Saut libre en avant avec 1 à 3 pas d'élan et quart de tour** (Fig. 101.) Com. connu.

Saut libre en avant (de côté) à pieds joints (fig. 86, 176.) Com. connu.

Saut en profondeur avec lancer du pied en avant (fig. 87). Com. connu. Alterner avec :

Saut à l'appui (fig. 183.) Com. *Main à l'appui et sautez par dessus le banc-saut*!! (ou seulement *saut*!!). L'élève tombe sur la pointe des pieds avec flexion des jambes et reprend la position normale au nouveau commandement donné par le maître.

Elévation sur la pointe des pieds, sautillement sur place ou en avant (St. ouv. M. h.) (Fig. 152.) Com. : *Mains - hanches!! Elévation sur la pointe des pieds - un! Sautillement sur place (en avant), genoux tendus - marche!! Division - halte!!* Rép. L'exercice doit être d'une durée très courte, 10 à 12 secondes.

Marche et course (§§ 6, 16).

9. Demi-flexion du corps en arrière, extension lente des bras en haut et flexion des bras (St. ouv. Bras fléchis.) (Fig. 132.) Com. connu. Alterner avec :

Flexion des bras latéralement contre la poitrine, rotation du corps à gauche et à droite, lancement des bras de côté (St. f.) (Fig. 145.) Com. : *Mains devant la poitrine, pieds fermés- un!! Rotation du corps à gauche (d) - un! Lancement des bras de côté - un!! deux!!* Rép. *Rotation du corps en avant - un! à droite - deux! Lancement des bras de côté - un!! deux!!* Rép. *Pos. n. - un!!* Les genoux doivent être tendus pendant toute la durée du mouvement.

Flexion des bras latéralement contre la poitrine, demi-flexion du corps en avant, lancement des bras de côté (St. ouv.) (Fig. 103.) Com. connu. Alterner avec :

Position de jambe tendue en arrière, corps incliné en avant sur jambe fléchie, flexion des bras latéralement contre la poitrine, lancement des bras de côté (St. ouv.) (Fig. 158.) Com. : *Jambe gauche tendue en arrière, corps incliné en avant sur la droite fléchie, mains devant la poitrine - un! Lancement des bras de côté - un!! deux!!* Rép. *Changement de jambe - un! deux! Lancement des bras de côté - un!! deux!!* Rép. *Pos. n. - un!!*

LEÇON XII.

Exercices d'ordre (§§ 1-17), se font en plein air. Dans les salles d'étude, on exécute tous les exercices d'ordre que la place peut permettre.

1. **Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes, flexion des bras et extension en haut, de côté et en bas** (St. ouv.). (Fig. 147.) Com.: *Elévation sur la pointe des pieds - un!* *Flex. des jambes - deux!* *Flex. des bras et ext. en haut, de côté et en bas - un!!* *Extension des jambes - un!* *Sur les talons - deux!* Six temps. Le maître choisit indifféremment l'ordre des directions pour l'extension des bras.

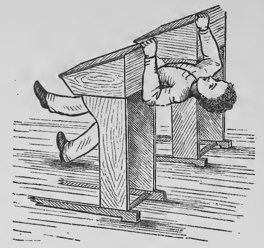


Fig. 184.

Demi-tour en trois temps. Com. connu.

Flexion des bras et extension en haut, avant et après: **élévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes** (St. éc.). (Fig. 146). Com.: *Flexion des bras et ext. en haut, station écartée en deux temps - un!! deux!! Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes - un! deux! Flexion des bras et extension en haut - un!! deux!! Extension des jambes - un! Sur les talons - deux!*

Rotation du corps à gauche et à droite alternativement (St. f. M. n.). (Fig. 137.) Com. connu.

Flexion des bras et extension dans la direction inverse (St. ouv.). (Fig. 118, 148). Com.: *Flexion des bras et extension du bras gauche (d) en haut et du bras droit (g.) en avant - un!! Changement de la position des bras - un!!* Rép. (Fig. 118). *Flexion des bras et extension du bras gauche (d.) de côté et du bras droit (g.) en haut - un!!* (Fig. 148). *Changement de la position des bras - un!!* Rép. *Pos. n.-un!!*

Conversions individuelles. Position du pas en avant et oblique en avant, avec élévation sur la pointe des pieds gauche et droit alternativement (St. ouv. M. h). (Fig. 67, 139). Com. connu. **Marches diverses.**

2. **Extension du dos, élévation sur la pointe des pieds** (St. éc.). (Fig. 171.) (:) ou appui contre le mur. Com. connu.

Flexion des bras et extension en haut, demi-flexion du corps en avant et grande flexion (St. ouv. Bras haut). (Fig. 65, 73) Com. connu.

Station écartée, flexion des bras et extension en haut (fig. 49, 50). Com. connu.

3. **Suspension couchée en avant, prise dessus, flexion des bras, élévation des jambes gauche et droite alternativement** (fig. 184). Com.: *Suspension couchée en avant - un!! Flexion des*

bras - un ! Elév. des jambes gauche et droite alternativement - un ! deux ! trois ! quatre ! Rép. *Pos. n. - un ! !*

4. Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes, rotation de tête à gauche et à droite alternativement (St. éc. M. h.). (Fig. 52.) Com. connu.

5. Appui couché facial sur le pupitre, flexion des bras et extension en haut (fig. 185). Com.: *Appui couché facial sur le pupitre - un ! ! Flex. des bras - un ! ! Extension des bras en haut - un ! ! deux ! !* Rép. *Repos ! !* Alterner avec :

Position de jambe tendue en arrière, corps incliné en avant sur jambe fléchie et extension des bras en haut (fig. 150). Com.: *Jambe g. (d.) tendue en arrière, corps incliné en avant sur la jambe droite (g.) et flexion des bras - un ! Extension des bras en haut - un ! ! deux ! !* Rép. *Changement de la position des jambes - un ! deux ! Extension des bras en haut - un ! ! deux ! ! Pos. n - un ! !*

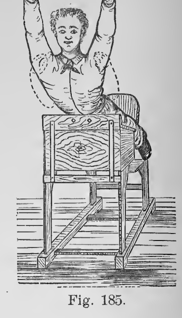


Fig. 185.

6. Demi-flexion du corps en arrière (Pos. ass. Jambes tendues. Bras haut). (Fig. 186.) Com. connu.

Appui tendu facial, mains sur les sièges (fig. 166). Com. connu.

Position du pas en avant, flexion des bras et extension en haut, demi-flexion du corps en arrière (St. ouv.). (Fig. 159.) Com.: *Pas gauche (d). en av. flex. des bras et extension en haut - un ! ! deux ! ! Demi-flexion du corps en arr. - un ! deux !* Rép. *Changement de pas avec flexion des bras et extension en haut - un ! ! deux ! ! Demi-flexion du corps en arrière - un ! deux ! Pos. n. - un ! !*

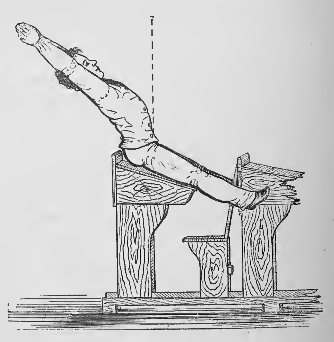


Fig. 186.

7. Flexion d'un bras et extension en haut, flexion latérale du corps à gauche et à droite alternativement (St. f.). (Fig. 134.) Com connu.

Flexion des bras et extension en haut, avant et après : **rotation du corps à gauche et à droite alternativement** (St. éc.). (Fig. 142.) Com. connu.

Flexion des bras et extension en haut, flexion latérale du corps à gauche et à droite (St. éc.). (Fig. 99.) Com. connu. Alterner avec :

Flexion des bras et extension en haut, avant et après : **rotation du corps à gauche et à droite** (St. f.). (Fig. 157.) Com. connu.

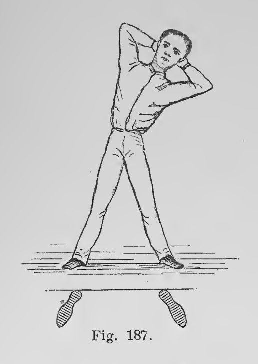


Fig. 187.

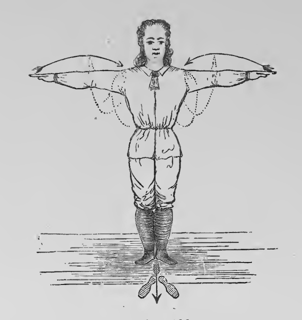


Fig. 188.

Flexion latérale du corps à gauche et à droite alternativement (St. éc. M. n.). (Fig. 187.) Com : *Station écartée en deux temps, mains - nuque*!! *Flexion latérale du corps à gauche et à droite alternativement - un*! *deux*! *trois*! *quatre*! Rép. *Pos. n. - un*!!

8. **Saut libre sur place et avec quart de tour ou demi-tour** (fig. 71), **saut libre en avant avec 1 à 3 pas d'élan et avec quart de tour** (fig. 101). Com. connu. **Saut en avant à l'appui** (fig. 183.) Com. connu. **Conversions individuelles et pas de marche.**

9. **Flexion des bras et extension lente de côté** (St. ouv.). (Fig. 188.) Com. : *Flexion des bras - un*!! *Extension lente des bras de côté - un! deux!* Rép. *Pos. n. - un*!!

Flexion des bras latéralement contre la poitrine, la paume de la main en dessous, demi-flexion du corps en arrière, lancement des bras de côté (fig. 116). Com. connu

D

Exercices dans une salle de gymnastique avec engins, le maître commande.

Les six premières leçons de la partie A, doivent avoir été exercées avant celles qui suivent. — Quand la désignation de l'exercice indique la position à prendre, position que le maître doit montrer, le premier commandement est donné ainsi : *En position - un!!*

LEÇON VII

1. **Exercices d'ordre. En rang. Alignement en rang de front et de flanc. Conversions individuelles. Marche de front et marche de flanc. Numérotation. Former les rangs, les ouvrir et les fermer, etc.** (§§ 1-11). **Mise en ligne** (la division est en ligne de flanc). Com.: *A gauche (d.) en ligne - marche!!* (§ 13, fig. 14). **Conversion en ligne en brisant l'alignement** (la division étant en ligne). Com.: *Tournez à droite (g.) - marche!!* (§ 13, fig. 15). **Exercices de marche, 1 à 3 pas de marche en avant ou en arrière** (précédés ou suivis d'une ou plusieurs conversions). Exemple : Com.: *Un (deux ou trois) pas en avant (arr.), demi-tour à gauche (d.) - marche!!* L'ordre de ces exercices est indifféremment choisi par le maître.

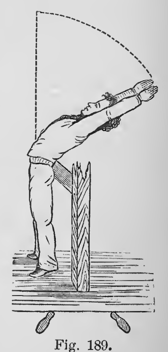


Fig. 189.

Position du pas en avant et oblique en avant gauche et droit alternativement (St. ouv. M. h.). (Fig. 67.) Com : *Mains - hanches!! Pas en avant et oblique en avant gauche et droit alternativement - un!!* Rép. Compter jusqu'à huit à haute voix ou mentalement. *Pos. n. - un!!*

Flexion des bras et extension dans différentes directions (St. ouv.). (Fig. 36, 43, 51). Com.: *Flexion des bras et extension en haut, en avant, de côté, en bas - un!!* L'ordre des différentes directions dans lesquelles on fait l'extension des bras peut être changé à volonté.

Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes (lentement). (St. ouv. M. h.) (Fig. 41.) *Mains - hanches!! Elévation sur la pointe des pieds - un! Flexion des jambes - deux! Extension des jambes - trois! Sur les talons - quatre!* Rép. *Pos. n.-un!!*

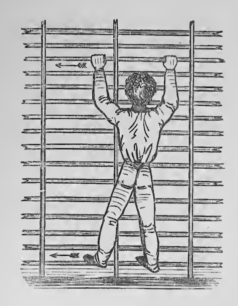


Fig. 190.

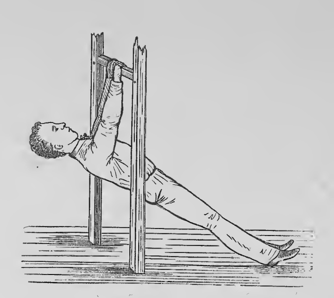


Fig. 191.

Elévation sur la pointe des pieds et flexion rapide des jambes (St. ouv. M. h.) (Fig. 60.) Com. : *Elévation sur la pointe des pieds et flexion rapide des jambes-un!!* Compter à haute voix ou mentalement. Rép.

2. **Flexion des bras et extension en haut, demi-flexion du corps en arrière** (St. éc., reins appuyés). (Fig. 189.) Eng. : Bomme. Com. : *Flexion des bras et extension en haut, station écartée en deux temps-un!! Demi-flexion du dos en arrière-un! deux!* Rép. *Pos. n.-un!!* Alterner avec :

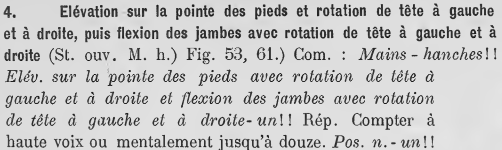
Demi-flexion du corps en arrière (Pos. à genoux écartés. M. h.) (Fig. 74.) Com. : *A genoux écartés-un!! Mains-hanches!! Demi-flexion du corps en arrière-un! deux!* Rép. *Pos. n.-un!!*

3. **Position faciale à l'espalier, bras mi-fléchis et appui des pieds, marche latérale** (fig. 190). Eng. : Espalier. Les pieds sont sur la traverse inférieure, les mains à la première traverse au-dessus de la tête, la distance entre les mains doit être la même que celle entre les épaules. Le corps est rapproché de l'engin, le regard dirigé en haut. La marche se fait à petits pas. Com. : *En position-un!! Marche latérale-marche!!*

Suspension couchée en avant prise dessus (fig. 191). Eng. Bomme ou échelle horizontale. Com. : *Suspension couchée en avant-un!! deux!!* Rép. *Pos. n.-un!!* L'exercice se fait par plusieurs élèves à la fois. Alterner avec :

Suspension faciale avec appui des pieds, jambes et bras tendus, marche descendante et montante des mains (fig. 192). Eng.: Espalier. Com. : *En position - un* ! ! L'élève place les pieds sur la traverse inférieure, les mains, le pouce en bas, à la première traverse au-dessus de la tête (la distance entre les mains doit être la même que celle entre les épaules), puis il exécute une marche descendante avec les mains en tendant les bras, les jambes et le torse, mais en fléchissant le corps sur l'articulation des hanches qui sont poussées fortement en arrière. *Descendez mains - un* ! ! *deux* ! ! *un* ! ! *deux* ! ! etc. Com. (A - *un* ! ! placer plus bas alternativement la main gauche et la main droite, à - *deux* ! ! les deux mains se trouvent sur le même échelon.) *Remontez - un* ! ! *deux* ! ! *un* ! ! *deux* ! ! etc.

Fig. 192.



4. **Elévation sur la pointe des pieds et rotation de tête à gauche et à droite, puis flexion des jambes avec rotation de tête à gauche et à droite** (St. ouv. M. h.) Fig. 53, 61.) Com. : *Mains - hanches* ! ! *Elév. sur la pointe des pieds avec rotation de tête à gauche et à droite et flexion des jambes avec rotation de tête à gauche et à droite - un* ! ! Rép. Compter à haute voix ou mentalement jusqu'à douze. *Pos. n. - un* ! !

Elévation des genoux gauche et droit alternativement (St. ouv. M. h.) Fig. 83 sans (:) Mesure lente mais élévation rapide des genoux. Le maître compte. Com. : *Mains - hanches* ! ! *Elév. des genoux gauche et droit alternativement - un* ! *deux* ! *trois* ! *quatre* ! Rép. *Mains - bas* ! !



Fig. 193.

5. **Appui couché facial sur le sol** (M. h.) (Fig. 77.) Com. : *Appui couché facial - un* ! ! (Les pieds appuyés contre le mur ou au-dessous de la première traverse de l'espalier, les mains tournées en dedans sur le plancher.) *Mains - hanches* ! *Repos* ! Rép. *Pos. n. - un* ! ! Alterner avec :

Appui couché facial sur le banc (M. h.) (Fig. 78.) Com. : *Appui couché facial sur le banc - un* ! ! *Mains - hanches* ! *Repos* ! Rép. *Pos. n. - un* ! ! (Les pieds appuyés sur le sol.)

6. **Position couchée dorsale, bras étendus, élévation des jambes** (fig. 79). Com. : *Position couchée dorsale, bras en haut - un* ! ! *Att. - fixe* ! ! *Elévation des jambes - un* ! *deux* ! Rép. *Pos. n. - un* ! ! (Se lever rapidement.) Les bras doivent être bien tendus, les pouces appuyés sur le plancher. Lever les jambes tendues à une petite hauteur (*A*). Plus tard les enfants font

l'élévation plus grande jusqu'à ce que les jambes forment un angle droit avec le tronc (*B*) et ensuite un angle aigu (*C*). Dans ce dernier cas, on compte jusqu'à *six*. On place généralement les enfants avec les pieds vers le mur. Alterner avec :

Suspension faciale assise, prise dessus, élévation des jambes (fig. 193). Eng.: Bomme ou échelle horizontale. Com.: *Suspension faciale assise - un*!! *Elévation des jambes - un*! *deux!* Rép. Les jambes doivent être d'abord peu élevées, plus tard jusque près de l'engin ; dans ce cas on compte jusqu'à *quatre*. Alterner avec :

Appui tendu facial (Fig. 194, 80, 81, 82). Eng.: Bomme, banc ou sur le sol. Com.: *Appui tendu facial, mains sur la bomme (sur le banc ou sur le sol) - un*!! *deux*!! (On décompose le mouvement comme suit: à *-un*!! poser les mains à l'appui sur l'engin ; à *-deux*!! étendre les jambes en arrière.) *Pos. n. - un*!! Rép. Les mains tournées en dedans, la distance entre les mains doit être la même que celle entre les épaules.

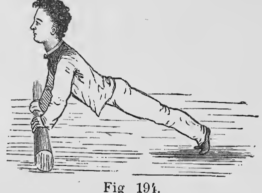


Fig 194.

7. Rotation du corps à gauche et à droite alternativement (Pos. à cheval. M. h. (Fig. 85.) Eng : Banc. Com.: *Pos. à cheval sur le banc - un*!! *Mains - hanches*!! *Rotation du corps à gauche et à droite alternativement - un*! *deux*! *trois*! *quatre*! Rép. Plus tard :

Passage rapide de la rotation gauche à la rotation droite (Pos. à cheval. M. h.) (Fig. 85.) Eng.: Banc. *Position à cheval - un*!! *Rotation rapide du corps à gauche - un*!! *à droite - deux*!! Rép. *Rot. du corps en avant - un ! Pos. n. - un*!! Dans ce mouvement la rotation se fait rapidement d'un côté à l'autre, par conséquent en un temps; mais après chaque temps, on fait une pause suffisamment longue pour que les élèves puissent faire une inspiration et une expiration.

Flexion latérale du corps à gauche et à droite alternativement (St. éc. M. h.). (Fig. 58.) Com. connu.

Demi-tour en trois temps (§ 3).

8. Saut libre sur place et saut avec quart de tour ou demi-tour à gauche et à droite (fig 71). Com.: *Saut sur place (avec quart de tour, demi-tour à gauche ou à droite) - saut*!! Rép. Compter à haute voix ou mentalement.

Saut libre en avant (à pieds joints). (Fig. 86.) Com.: *Saut en avant - un*! *deux - trois*!! *quatre ! cinq !* Rép.

Obs.: Dans ce saut, on lance énergiquement les bras en avant pour donner une plus forte impulsion à l'élan.

Saut libre en profondeur avec lancer du pied gauche et droit alternativement (fig. 87). Eng.: Banc. Com.: *Saut en profondeur en lançant le pied gauche* (*d.*)*-un-deux*!! *trois*! *quatre*! Rép. Compter jusqu'à quatre, après quelque temps d'exercice on commande seulement: *Saut!!*

Marche sur la pointe des pieds à pas allongés et à pas raccourcis. Conversions individuelles, etc.

9. Flexion des bras et extension en haut (lentement). (St. ouv.) (Fig. 63.) Com.: *Flexion des bras-un*!! *Extension des bras en haut-un! deux!* Rép. *Extension des bras en bas-un*!! Alterner avec :

Flexion des bras latéralement contre la poitrine, la paume de la main en dessous, lancement des bras de côté (St. ouv.). (fig. 72). Com.: *Mains devant la poitrine-un*!! *Lancement des bras de côté-un*!! *deux*!! Rép. *Pos. n.-un*!! Il faut faire la flexion des bras sans frapper la poitrine.

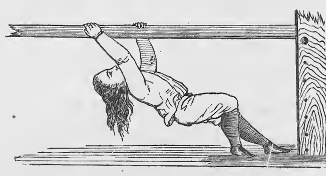


Fig. 195.

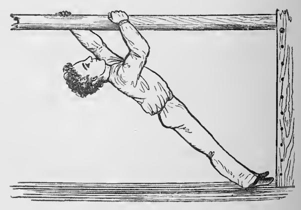


Fig. 196.

LEÇON VIII.

1. **Exercices d'ordre** (§§ 1-11, 13).

Formation sur quatre rangs par les numéros pairs. Com. : *Files paires à droite en ligne-marche*!! *Files paires rentrez-marche*!! Rép. (§ 12, fig. 13.)

Flexion des bras et extension en haut, élévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes (St. ouv.) (Fig. 88.) Com. ccnnu.

Elévation sur la pointe des pieds et flexion rapide des jambes (St. ouv. M. h.) (Fig. 60.) Com. connu.

Station écartée, flexion des bras et extension en haut (fig. 49, 50). Com. connu.

Course circulaire (§ 17.) Cet exercice se fait de préférence en plein air. Com. : *Course circulaire en avant-marche*!! Doit être suivi d'une marche sur la pointe des pieds.

Station fermée, mains sur la nuque (fig. 91). Com. : *Pieds fermés, mains-nuque*!! *Pos. n.-un*!! Rép. *Un*!! *deux*!!

Obs. : Il faut garder la tête haute, un peu en arrière. Si l'on ne peut obtenir la tenue exacte, il est préférable de prendre ce mouvement plus tard.

2. **Flexion des bras et extension en haut, demi-flexion du corps en arrière et en avant et grande flexion** (St. éc.) (Fig. 89, 90, 73.) Com. connu.

Flexion du bras gauche (d.) en haut, changement de la position des bras par lancement en avant (St. ouv.) (Fig. 69.) Com. connu.

Extension du dos (St. ouv.) (Fig. 105.) Eng. : Espalier. Les élèves se placent à une distance de deux longueurs de pied au plus de l'engin. Com. : *Flexion des bras et extension en haut-un*!! *Demi-flexion du dos en arrière-un*! *deux!* (La flexion légère, les mains appuyées le plus haut possible.) Rép. Ce mouvement doit être suivi immédiatement de : **Grande flexion du corps en avant** (fig. 65, 73). Com. : *Grande flexion du corps en avant-un*! *deux*! *Pos. n.-un*!! Puis : **Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes** (M. h.) (fig. 35, 41.) Com. connu.

3. **Suspension couchée transversale, prise mixte. Marche des mains en arrière.** Eng. : Bomme ou cadre horizontal. (Au commencement, l'élève s'aide des pieds en faisant des pas en arrière (fig. 195); plus tard, il traîne les jambes, pieds ensemble (fig. 196). Com. : *En suspension couchée transversale, en arrière-marche*!! (ou : *Commencez*!!) Alterner avec :

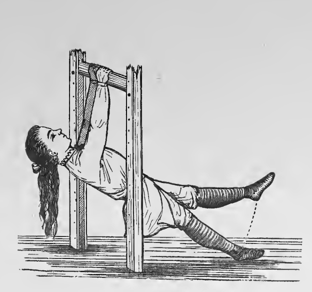


Fig. 197.

Fig. 198.

Suspension couchée en avant, rotation de tête à gauche et à droite alternativement (ou passage rapide de la rotation gauche à la rotation droite) et la même position avec élévation des jambes gauche et droite alternativement fig. 168, 197). Eng. : Bomme ou cadre horizontal. Com. : *En position - un!! Rotation de tête à gauche et à droite alternativement* (ou *rotation rapide de tête*) - *un*!! *deux*!! *trois*!! *quatre*!! (*un*!! *deux*!!) *Pos. n. - un*!! *Même position-un*!! *Elév. des jambes gauche et droite alternativement- un*! *deux*! *trois*! *quatre*! Rép. Alterner avec :

Suspension transversale (prise mixte) à la bomme supérieure, sauter latéralement par dessus la bomme inférieure (fig. 198). Eng. : Deux bommes. S'il n'y a pas deux bommes, on place deux bancs l'un sur l'autre pour remplacer la bomme inférieure. Com. : *En suspension transversale à la bomme supérieure, sautez dorsalement par dessus la bomme inférieure - commencez*!! (ou *saut*!!). Les jambes bien allongées pour faire le saut.

4. **Position du pas en avant et oblique en avant gauche et droit alternativement avec élévation sur la pointe des pieds** (St. ouv. M. h.) (Fig. 67, 139). Com. connu.

5. **Appui couché facial sur le sol, rotation de tête à gauche et à droite alternativement (ou passage rapide de la rotation gauche à la rotation droite).** (M. h.) (Fig. 77, 169). Com. : *En position - un*!! *Mains - hanches !! Rotation de tête à gauche et à droite alternativement* (ou *rotation rapide*) - *un*!! *deux*!! *trois*!! *quatre!!* (ou *un*!! *deux!!*) Rép. Alterner avec :

Appui couché facial sur le banc, rotation de tête à gauche et à droite alternativement (ou passage rapide de la rotation gauche à la rotation droite). (M. h.) (Fig. 93.) Eng.: Banc, tabouret ou le côté large d'une bomme. Com. connu.

6. Demi-flexion du corps en arrière (Pos. à genoux écartés. Bras haut). (Fig. 92.) Com.: *A genoux écartés - un!! Flexion des bras et extension en haut - un!! deux!! Demi-flexion du corps en arrière - un! deux!* Rép. *Pos. n. - un!!*

Appui tendu facial, mains sur le sol, sauter à la position accroupie (fig. 97). Plus tard, sauter les genoux tendus (fig. 108). Com. connu. *Sautez à la position accroupie (genoux tendus) - un!! deux!!* Rép. Alterner avec :

Suspension dorsale avec élévation des genoux (fig. 199). Eng.: Espalier, cadre horizontal ou deux bommes. Com.: *Suspension dorsale avec élévation des genoux - un!! Repos!!* Rép. *Un!! deux!!*

Obs.: Le mouvement peut aussi se faire avec une bomme. Alors les enfants-aides offrent un appui en appliquant les mains sur les reins de ceux qui exercent.


Fig. 199.

7. Demi-flexion du corps en avant, rotation du corps à gauche et à droite alternativement (Pos. à cheval. M. h.). (Fig. 98.) Eng.: Bancs. Com.: *En position - un!! Demi flexion du corps en avant - un! Rotation du corps à gauche et à droite alternativement - un! deux! trois! quatre!* Rép.

Flexion latérale du corps à gauche et à droite alternativement (St. éc. Bras haut). (Fig. 99.) Com. connu. Alterner avec:

Appui tendu costal (fig. 112, 113). Eng.: Bancs. Com.: *Sur le bras gauche (d) appui tendu costal, la main droite (g.) sur la hanche - un!! Changez de côté - un! deux!* Pour le changement de côté, on doit sur-*un!* prendre la position appui tendu facial (fig. 80, 81, 82) et sur-*deux!* appui tendu costal. Les enfants sont placés alternativement des deux côtés du banc.

Rotation du corps à gauche et à droite alternativement (St. éc. Bras haut). (Fig. 70.) Com. connu.

8. Saut libre sur place et saut avec quart de tour ou demi-tour à gauche et à droite (fig. 71). Com. connu.

Saut libre à pieds joints en avant (fig. 86), **de côté** (fig. 176). Com. connu. Compter jusqu'à cinq. Ces sauts se font avec l'aide des bras en les lançant fortement en avant ou de côté.

Saut libre en avant avec 1 à 3 pas d'élan et plus tard **avec quart de tour** (fig. 101). Com.: *Saut en avant avec un (deux, trois) pas d'élan* (comptez à haute voix ou mentalement) - *saut!!* On ne compte pas plus loin que six. Le quart de tour au dernier pas d'élan.

Obs : Il faut exiger que les élèves tombent sur la pointe des pieds, en fléchissant les genoux et ne se redressent qu'au commandement suivant; le maître compte et les élèves reprennent la position normale. Le maître indique avec quel pied il faut partir, alternativement gauche et droit.

Elévation de la pointe des pieds alternativement gauche et droit (St. ouv. M. h.). (Fig. 102). Lentement (70 mouvements par minute). Com.: *Mains-hanches* ! ! *Elévation de la pointe des pieds gauche et droit alternativement-un* ! ! (Compter à haute voix ou mentalement jusqu'à douze.) Les genoux doivent rester tendus pendant tout le temps que dure l'exercice.

Marche lente sur la pointe des pieds, marches et conversions individuelles. Com. connu.

9. Flexion des bras latéralement contre la poitrine, la paume de la main en dessous, lancement des bras de côté (St. ouv.). (Fig. 72). Com. connu

Demi-flexion du corps en avant, flexion des bras latéralement contre la poitrine, la paume de la main en dessous, lancement des bras de côté (St. ouv.). (Fig. 103). Com.: *Mains devant la poitrine-un* ! ! *Demi-flexion du corps en avant-deux* ! *Lancement des bras de côté-un* ! ! *deux* ! ! Rép. *Relevez le dos-un* ! *Pos. n.-un* ! ! (ou *Mains-bas* ! !).

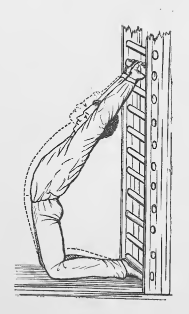


Fig. 200.

LEÇON IX

1. **Exercices d'ordre** (§§ 1-13).

Passage de la marche sur deux rangs à celle sur un rang. Com.: *Sur un rang - marche* ! ! (§ 12, fig 12 *A*). *Sur deux rangs - marche* ! ! (fig. 12 *B*).

Marche avec obstacles. Avant l'obstacle, com : *Par files, rompez à droite* (*g*.) *- marche* ! ! Après l'obstacle, com.: *En ligne - Marche* ! ! (§ 14, fig. 16).

Elévation sur la pointe des pieds, rotation de tête à gauche et à droite alternativement (St. ouv. M. h.). (fig. 53.) Com. connu.

Flexion des bras et extension dans la direction inverse (St. ouv.). (Fig. 66.) Com. connu.

Flexion des bras et extension en haut, élévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes (St. éc.). (Fig. 104.) Com. connu.

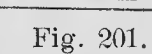


Fig. 201.

2. **Extension du dos** (Position à genoux écartés). (Fig. 200). Eng.: Espalier. Com.: *A genoux écartés - un* ! ! *Flexion des bras et extension en haut - un* ! ! *Demi-flexion du dos en arrière - deux* ! (Saisir l'espalier). *Soulevez les genoux - un* ! *deux !* Rép. *Pos. n.-un* ! ! Les bras doivent rester tendus pendant tout le mouvement; les genoux quittent un peu le plancher en faisant l'extension. Puis :

Appui tendu facial, pieds sur le banc (fig. 111). Eng.: Espalier, banc ou homme. Com.: *Appui tendu facial, pieds sur le banc - un* ! ! *Pos. n. - deux* ! ! Rép. (Sauter avec les pieds en avant pour prendre la position normale.) Alterner avec :

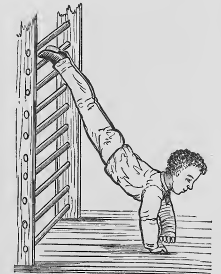


Fig. 202.

Extension du dos, élévation sur la pointe des pieds (fig. 201). Eng.: Espalier. Les élèves se placent à une distance de deux longueurs de pied au plus de l'engin. Com.: *Flexion des bras et extension en haut un* ! ! *Demi-flexion du dos en arrière-deux* ! (Saisir l'espalier). *Elévation sur la pointe des pieds - un* ! *deux* ! Rép. *Relevez le dos - un* ! Ce mouvement doit être suivi immédiatement de : **Grande flexion du corps en avant** (fig. 65, 73). Com. connu. Depuis la position du corps fléchi en avant: **Appui facial renversé sur les mains** (fig. 202). Com. : *Appui facial renversé sur les mains - un* ! ! *Pos n. - un* ! ! Augmenter peu à peu la hauteur des pieds.

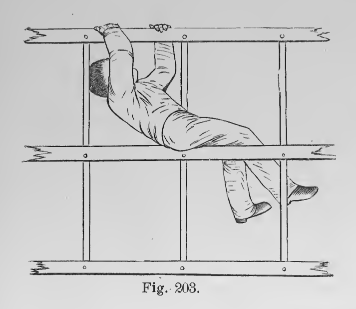


Fig. 203.

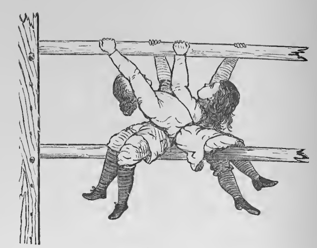


Fig. 204.

3. Suspension avec appui du siège, passer latéralement d'un carré à l'autre (fig. 203). Eng.: Cadre. (A défaut de cadre on peut se servir de deux bommes.) (Fig. 204.) Com.: *Position assise dans le cadre - un* ! ! *Passez d'un carré à l'autre la tête en avant - marche* ! ! Alterner avec :



Fig. 205.

Suspension couchée en arrière, prise dessus (fig. 205). Eng.: Bomme ou cadre horizontal. Com.: *Suspension couchée en arrière - un! deux*! (On pose les jambes en arrière l'une après l'autre, lentement, de même pour revenir à la position normale.) *Pos. n. - un* ! *deux* ! Rép. Plus tard :

Suspension couchée en arrière, prise dessus, rotation de tête à gauche et à droite alternativement (ou passage rapide de la rotation gauche à la rotation droite). (Fig. 206.) Eng. : Bomme ou cadre horizontal. Com.: *Suspension couchée en arr. - un* ! *deux* ! *Rotation de tête à gauche et à droite alternativement - un* ! ! *deux* ! ! *trois* ! ! *quatre* ! ! *Pos. n. - un* ! ! Rép. Alterner avec :

Suspension couchée en avant, prise dessus, flexion et extension des bras (fig. 177). Eng.: Bomme ou cadre horizontal. Com.: *En position - un* ! ! *Flexion et extension des bras un* ! *deux* ! Rép.

4. Position de jambe tendue en arrière, corps incliné en avant sur jambe fléchie (M. h.). (Fig. 106.) Com.: *Mains - hanches* ! ! *Jambe d. (g.) tendue en arr., corps incliné en avant sur jambe g. (d.) fléchie - un*! *deux*! *Chang. de pos. des jambes - un* ! *deux* ! Rép. *Pos. n. - un* ! !



Fig. 206.

Position du pas en avant et oblique en avant gauche et droit alternativement avec élévation sur la pointe des pieds (St. ouv. M. h.) (Fig. 139) Com. : *Mains-hanches!! Pas en avant et oblique en avant gauche et droit alternativement avec élévation sur la pointe des pieds-un!!* Rép. Compter jusqu'à huit pour chaque pied à haute voix ou mentalement.

Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes (lentement). (St. ouv. M. h.) (Fig. 41.) Com. connu.

5. Appui couché facial sur le sol, flexion des bras ou appui couché facial sur le sol, flexion des bras latéralement contre la poitrine, la paume de la main en dessous (fig. 95, 96.) Com. : *En position!! Flexion des bras* (ou *Mains devant la poitrine*)-*un! Repos!!* Rép. *Un! deux!* Alterner avec :

Appui couché facial sur le banc, flexion des bras ou appui couché facial sur le banc, flexion des bras latéralement contre la poitrine, la paume de la main en dessous (:) (Fig. 94, 107.) Eng. : Banc, tabouret ou le côté large de la bomme. Com. : *Appui couché facial sur le banc-un!! Mains devant la poitrine* (ou *Flexion des bras*)-*deux! Repos!!* Rép. *Un! deux!* Au premier commandement les camarades-aides prennent la position à genoux pour tenir les pieds des exécutants.

6. Appui tendu entre deux bancs, sauter en avant (fig. 109). Com. : *Commencez!!* (ou *marche!!*). L'exercice s'éxécute par tous les élèves à la file.

Appui tendu entre deux bancs. Passage de la position jambes en arrière à celle de jambes en avant (fig. 110). Com. : *Appui tendu, jambes en arrière-un!! Jambes en avant-deux!!* Rép. *Un!! deux!!* **Conversions individuelles.**

Alterner avec :



Fig. 207.

Suspension dorsale avec élévation des genoux, extension des genoux gauche et droit alternativement (fig. 207.) Eng. : Espalier ou deux bommes. Com. : *En position!! Extension des genoux gauche et droit alternativement-un!! deux!! trois!! quatre!!*

7. Appui tendu costal, flexion et extension d'un bras en haut (fig. 114.) Eng. : Banc ou sur le sol. Com. : *En position!! Flexion du bras droit (g.) et extension en haut-un!! deux!!* Rép. *Main-hanche!! Changez de côté-un! deux! Flexion du bras gauche (d.) et extension en haut-un!! deux!!* Rép. *Main-hanche!! Pos. n.-un!! deux!! trois!!*

Rotation du corps à gauche et à droite alternativement (St. éc. Bras haut.) (Fig. 70.) Com. connu.

8. **Elévation sur la pointe des pieds et flexion rapide des jambes** (fig. 60.) Com. connu. **Saut libre en profondeur avec pieds joints** (fig. 100). Eng. : Bancs. Compter jusqu'à cinq. Com. : *Sautez en avant avec pieds joints - un! deux-trois!! quatre! cinq!* Plus tard on commande seulement : *Saut!!* Rép. On lance les bras en avant pour augmenter l'élan.

Saut libre en avant avec 1 à 3 pas d'élan et plus tard avec quart de tour. Com. connu. Alterner avec :

En suspension faciale ou transversale, saut en profondeur (fig. 208.) Eng. : Bomme, cadre horizontal ou cordes verticales. Com. : *Suspension faciale (transversale) - un!! Sautez en bas - un!! deux! trois!*

Obs. : Les enfants doivent s'arrêter en tombant à terre dans la position de jambes fléchies, et reprendre la position normale lorsque le maître compte *deux! trois!*

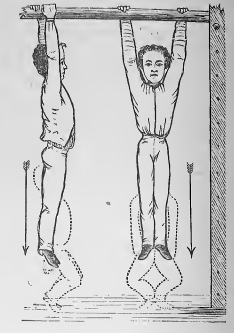


Fig. 208.

Saut libre avec élan modéré (court) par-dessus une corde, un banc très bas, etc. (fig. 115). Com. : *Saut!!* Pour le saut en longueur, tracer deux lignes parallèles sur le sol. L'exercice se fait plus tard avec ordre et à la file. Com. : *Successivement saut en hauteur (longueur) - marche!!* (ou *saut!!*.)

9. **Marche lente sur la pointe des pieds, marche avec différents pas, demi-tour en trois temps.**

Demi-flexion du corps en avant (ou en arrière), flexion des bras latéralement contre la poitrine, la paume de la main en dessous, lancement des bras de côté (St. ouv.) (Fig. 103, 116.) Com. connu.

LEÇON X

1. **Exercices d'ordre** (§§ 1-14).

Conversion en ligne en conservant l'alignement (§ 15, fig. 17). Com.: *Tournez à droite (g.). - marche* ! ! *En avant - marche* ! !

Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes (St. éc. M. h.). (Fig. 52.) Com. connu.

Flexion des bras et extension en haut, élévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes (St. éc. M. h.). (Fig. 104.) Com. connu.

Demi-flexion du corps en avant, rotation de tête à gauche et à droite alternativement (ou passage rapide de la rotation gauche à la rotation droite). (St. éc. M. h.) (Fig. 117.) Com. connu.

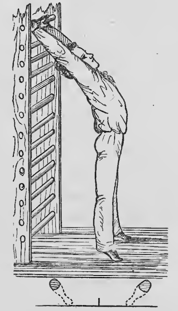
Flexion des bras et extension dans la direction inverse (St. ouv.). (Fig. 118.) Com.: *Flexion des bras et extension du bras gauche (d.) en haut et du bras droit (g.) en avant - un* ! ! *deux* ! ! *Flexion des bras et extension du bras gauche (d.) en avant et du bras droit (g.) en haut - un* ! ! *deux* ! ! Rép. *Flexion des bras et extension en bas - un* ! ! *deux* ! ! Après quelque temps d'exercice, les élèves comptent eux-mêmes à haute voix ou mentalement.

Elévation sur la pointe des pieds et sur les talons alternativement (St. ouv. Bras en avant. M. à l'appui contre le mur). (Fig. 119) Com.: *Mains à l'appui* ! ! (Les mains tournées en dedans.) *Elév. sur la pointe des pieds et sur les talons alternativement - un* ! *deux* ! Rép. L'exercice se fait avec un rythme lent (60 fois à la minute); plus tard les élèves comptent à haute voix ou mentalement. Com.: *Commencez - un* ! ! *Division - halte* ! ! Il faut pendant tout le mouvement conserver le corps droit.

Elévation sur la pointe des pieds et grande flexion des jambes (St. ouv. M. h.) (Fig. 120.) Com. : *Mains - hanches* ! ! *Elévation sur la pointe des pieds - un* ! *Grande flex. des jambes - deux* ! *trois* ! *Ext. des jambes - quatre* ! *Sur les talons - cinq* ! Rép. *un* ! *deux* ! *trois* ! *quatre* ! *cinq* !

Flexion des bras et extension dans les différentes directions (St. ouv.). (Fig. 36, 43, 51.) Huit temps au plus. Com. connu.

Position de jambe tendue en arrière, corps incliné en avant sur jambe fléchie, bras fléchis (St. ouv.) (Fig. 121.) Com. : *Flexion des bras - un* ! ! *Jambe gauche (d.) tendue en arrière en fléchissant la droite (g.), corps incliné en avant - un* ! *deux* ! *Changement de pos des jambes - un* ! *deux* ! Rép. *Pos. n. - un* ! !


Fig. 209.

2. **Extension du dos, élévation sur la pointe des pieds** (Station éc.). (Fig. 209.) Eng.: Espalier. Com. connu. Suivi immédiatement de :

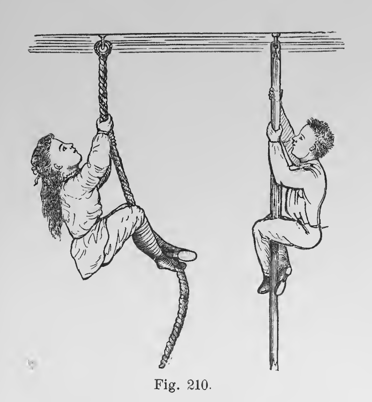


Fig. 210.

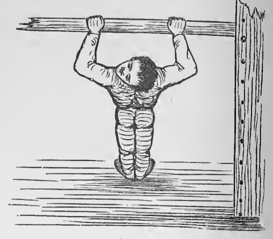


Fig. 211.

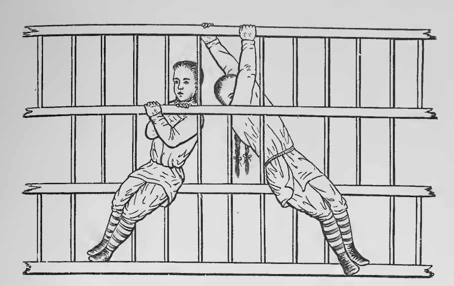
Grande flexion du corps en avant, puis : **Appui facial, renversé sur les mains.** (Fig. 202) Com. connu.

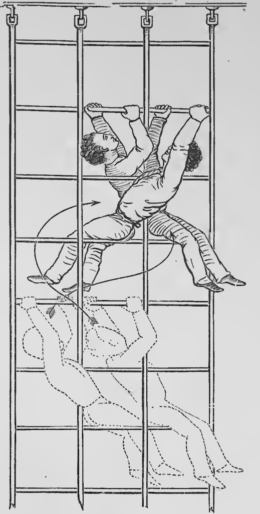
Rotation du corps à gauche et à droite alternativement (St. f. M. n.). (Fig. 137.) Com.: *Pieds fermés, mains nuque*!! *Rotation du corps à gauche et à droite alternativement-un*! *deux*! *trois*! *quatre*! Rép.

Obs.: La tête haute et les coudes bien en arrière, les épaules abaissées.

3. **Grimper à la corde verticale avec croisement des pieds** (fig. 210). Eng.: Cordes verticales ou perches. Com.: *Montez-un*!! (ou *marche*!!). *Descendez-un*!! (ou *marche!!*). En grimpant, il faut alterner les mains, c'est-à-dire les placer tour à tour l'une au-dessus de l'autre, et de même pour les pieds. On apprend plus facilement à placer les pieds aux perches. En descendant il faut fléchir les jambes entre lesquelles la corde doit glisser, mais ne pas permettre qu'elle appuie plus haut que les genoux. Alterner avec :

Suspension couchée en avant, prise dessus, flexion des bras, rotation de tête à gauche et à droite alternativement (ou passage rapide de la rotation gauche à la rotation droite), suspension couchée en avant, prise dessus, flexion des bras, élévation des jambes gauche et droite alternativement (fig. 211, 184). Com.: *En position - un*!! *Flexion des bras - un*! *Rotation de tête à gauche et à droite alternativement* (ou *rotation rapide de tête*) - *un*!! *deux*!! *trois*!! *quatre*!! (*un*!! *deux*!!). Rép. *Pos. n. - un*!! *Même position - un*!! *Élévation des jambes gauche et droite alternativement - un*! *deux*! *trois*! *quatre*! Rép. Alterner avec :


Fig. 212.


Fig. 213.

Suspension avec appui du siège, passer d'un carré à l'autre obliquement, en montant et en descendant (fig. 212, 213). Eng.: Cadre. Com.: *Position assise dans le cadre - un*!! *Montez*!! *Descendez*!! Pour monter, les mains saisissent (prise mixte) la traverse supérieure du carré au-dessus, gauche ou droit, et la tête passe la première; pour descendre, prise mixte à la traverse qui se trouve devant la poitrine, et les jambes passent les premières dans le carré de gauche ou de droite au-dessous.

4. **Elévation sur la pointe des pieds et rotation de tête à gauche et à droite, puis flexion des jambes avec la même rotation de tête** (St ouv. M. h.). (Fig. 53, 61.) Com. connu.

Marche sur la pointe des pieds. Conversions individuelles.

5. **Appui couché facial sur le sol, élévation des bras en haut** (fig. 214). Com.: *En position*!! *Bras en haut* (en un temps) - *un*! *Repos!* Rép. *Un*! *deux!*

Alterner avec:


Fig. 214.

Appui couché facial sur le banc, élévation des bras en haut (:). (Fig. 126.) Eng.: Banc, ou le côté large d'une homme. Com.: *En position*!! *Bras en haut* (en un temps) - *un*! *Repos*! Rép. Plus tard :

Appui couché facial sur le banc, flexion des bras et extension en haut (:) Alterner avec :

Appui couché facial sur le banc, flexion des bras latéralement contre la poitrine, la paume de la main en dessous, lancement des bras de côté (:). (Fig. 107.) Com. connu.

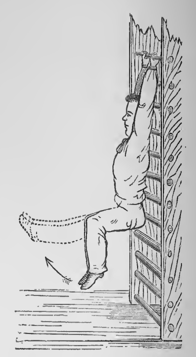


Fig. 215.

6. **Demi-flexion du corps en arrière** (Pos. ass. M. h.). (Fig. 84.) Eng.: Banc. *Position assise - un* ! ! *Mains - hanches* ! ! *Demi-flexion du corps en arrière - un* ! *deux* ! Rép. Alterner avec :

Demi-flexion du corps en arrière (:) Pos. ass. sur le sol, jambes étendues.) (Fig. 127.) Com. connu. Dans ces deux derniers mouvements, on peut appuyer les pieds contre l'espalier; mais les talons ne doivent jamais être placés plus haut que le siège.

Alterner avec :

Suspension dorsale avec élévation des genoux, extension des jambes en avant (fig. 215). Eng.: Espalier, deux bommes ou bomme avec (:) ou cadre horizontal. Com.: *En position* ! ! *Extension des genoux - un* ! *deux* ! Rép.

7. **Appui tendu costal, un pied sur le banc, écartement des jambes** (fig. 129). Com.: *Sur le bras gauche* (*d.*) *appui tendu costal, pied droit sur le banc, main droite* (*g.*) *sur la hanche - un* ! ! *Elév. de la jambe gauche - un* ! *deux* ! Au com.: *un* ! lever la jambe qui se trouve sous le banc et à - *deux* ! la laisser retomber. Rép. *Changement de côté - un ! deux* ! Pour le changement de côté, on doit sur - *un* ! prendre la position appui tendu facial ; et sur - *deux* ! appui tendu costal. Les jambes et le bras qui supporte doivent rester bien tendus. Il ne faut ni abaisser, ni pousser les hanches en arrière. L'exercice se fait par plusieurs enfants placés alternativement des deux côtés d'un même banc. Alterner avec:

Rotation du corps à gauche et à droite alternativement (ou flexion latérale). (St. éc. Bras haut). (Fig. 70, 99.) Com. connu.

8. **Elévation sur la pointe des pieds et flexion rapide des jambes.** (fig. 60.) **Saut libre sur place et avec quart de tour ou demi-tour à gauche et à droite.** Com. connu.

En position faciale mi-fléchie avec appui des pieds, sauter en profondeur avec quart de tour à gauche et à droite alternativement (fig. 216). Eng.: Espalier ou deux bommes. Com.: *En position* ! !

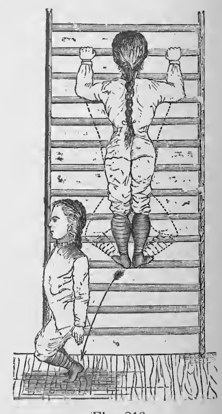


Fig. 216.

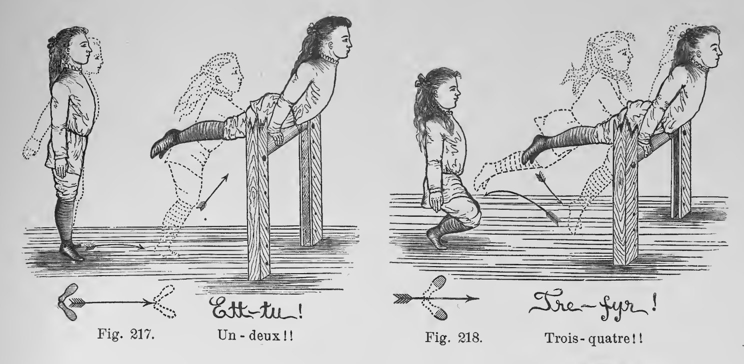


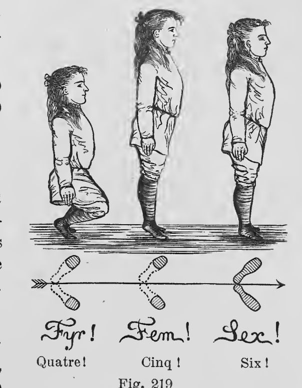
Fig. 217. Un-deux!! Fig. 218. Trois-quatre!!

Saut en profondeur avec quart de tour à gauche (d.)-un-deux!! trois! quatre! Plus tard on commande seulement : *Saut!!*

Saut en profondeur avec 1 à 3 pas d'élan (fig. 130.) Eng. : Bancs. Com. : *Saut en prof. avec un (deux, trois) pas d'élan-saut!!* L'exercice se fait plus tard à la file.

Marche lente sur la pointe des pieds. Alterner avec :

Saut à l'appui tendu facial (fig. 217, 218, 219). Eng. : Bomme ou cadre horizontal. Com. : *Saut en avant à l'appui tendu-un-deux!!* (fig. 217) *En arrière-trois-quatre!!* (fig. 218.) *Cinq! six!* (fig. 219.) Pour les débutants, faire placer les mains sur l'engin avant de commencer l'exercice. Com. : *Mains à l'appui!!* etc.



Quatre! Cinq! Six!
Fig. 219

Sauts libre avec élan, etc. Com. connu.

Marche lente sur la pointe des pieds. Com. connu.

9. **Elévation de la pointe des pieds et flexion des jambes, flexion des bras latéralement contre la poitrine, la paume de la main en dessous, lancement des bras de côté** (St. ouv.) (Fig. 131.) Com. : *Mains devant la poitrine-un!! Elév. sur la pointe des pieds-un! Flexion des jambes-deux! Lancement des bras de côté-un!! deux!! Pos. n.-un! deux!*

LEÇON XI

1. **Exercices d'ordre** (§§ 1-17.)

Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes, rotation de tête à gauche et à droite alternativement (ou passage rapide de la rotation gauche à la rotation droite.) (St. écartée. M. h.) Fig. 133.) Com. connu.

Flexion et extension d'un bras en haut, gauche et droit alternativement, flexion latérale du corps (St. f.) (Fig. 134.) Com. : *Flexion et extension du bras gauche (d.) en haut, pieds fermés - un*! ! *deux*! ! *Flexion latérale du corps à droite (g.)-un*! *deux*! Rép. *Flexion des bras et ext. dans la direction inverse - un*! ! *Flexion latérale du corps à gauche (d.)-un*! *deux*! Rép. *Flexion et extension des bras en bas - un*! ! *deux*! !

Obs. : Lorsque se fait le changement de position des bras, on ouvre les pieds au premier mouvement (flexion) et on les ferme à nouveau au second mouvement extension). La flexion latérale doit se faire du côté opposé au bras étendu en haut.

Demi-flexion du corps en arrière, flexion et extension des bras en haut (Position à genoux écartés.) (Fig. 125.) Com. connu.

Position de jambe tendue en arrière, corps incliné en avant sur jambe fléchie, flexion des bras (fig. 121). Com. connu.

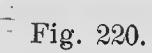
Position du pas en avant, flexion des bras et extension en haut (fig. 143). Com.: *Pas gauche (d.) en avant, flexion des bras et ext. en haut - un*! ! *deux*! ! *Changement de pied avec flexion des bras et extension en haut - un ! ! deux*! ! Pour le changement de pied, sur-*un*! ! on fléchit les bras en revenant à la station ouverte et sur-*deux*! ! on les étend de nouveau en portant l'autre pied en avant.

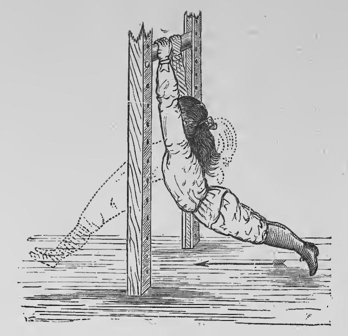
2. **Flexion et extension des bras en haut**, avant et après: **demi-flexion du corps en arrière (en avant).** (St. éc.) (Fig. 135, 136). Com.: *Flexion et extension des bras en haut, station écartée en deux temps - un*! ! *deux*! ! *Demi-flexion du corps en arrière (*ou *en avant) · un! Flexion des bras et extension en haut - un*! ! *deux ! !* Rép. *Relevez le dos - un* ! *Pos. n. - un*! !

Rotation du corps à gauche et à droite alternativement (St. f. M. n.). (fig. 137.) Com.: *Pieds fermés, mains - nuque* ! ! *Rotation du corps à gauche et à droite alternativement-un*! *deux* ! *trois* ! *quatre* ! Rép. Les coudes bien en arrière, les épaules abaissées.

3. **Suspension couchée en arrière, prise dessus, flexion et extension des bras** (fig. 220). Eng.: Bomme ou cadre horizontal. Com.: *En position ! ! Flexion et extension des bras - un*! *deux* ! Rép. Alterner avec :




Fig. 220.


Fig. 221.

Passage de la suspension couchée en arrière, prise dessus, à la suspension couchée en avant (fig. 221) Eng. : Bomme ou cadre horizontal. Com. : *Mains à l'appui*!! *Suspension couchée en arrière - un! deux*! *Suspension couchée en avant et en arrière alternativement - un*!! *deux*!! Rép. Alterner avec :

Suspension avec appui du siège, passer verticalement d'un carré à l'autre (fig. 222). Eng. : Cadre vertical. Com. : *Position assise dans le cadre - un*!! *Passez verticalement d'un carré à l'autre en saisissant (prise mixte) la traverse au-dessus de la tête*!! (Plus tard on commande : *Montez*!!) *Descendez*!! Le mouvement se fait en tournant alternativement à gauche et à droite.

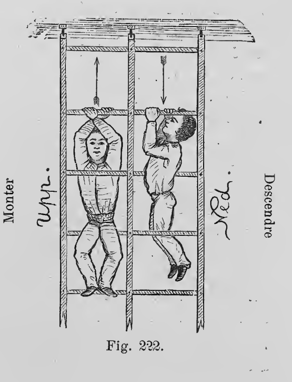


Fig. 222.

Obs. : Si le cadre est double, l'exercice se fait à la file; c'est-à-dire que l'enfant monte dans une colonne et descend dans l'autre pendant qu'un camarade le suit.

Suspension avec appui du siège, passer obliquement d'un carré à l'autre en montant et en descendant (fig. 212, 213). Com. connu. Pour monter, les mains saisissent (prise mixte) la traverse supérieure du carré au-dessus, gauche ou droit, et la tête passe la première. Pour

descendre, les mains saisissent (prise mixte) la traverse qui se trouve devant la poitrine et les jambes passent les premières obliquement dans le carré de gauche ou droite au-dessous.

4. **Elévation des genoux gauche et droit alternativement** (St. ouv. M. h.) (Fig. 151.) Mesure lente mais élévation rapide des genoux. Com. connu.

Passage de la station écartée à la station ouverte en sautillant sur la pointe des pieds (St. éc. M. h.) (Fig. 138.) Com. : *Mains hanches, station écartée en deux temps - un!! Elévation sur la pointe des pieds - un! Passage de la station écartée à la station ouverte en sautillant sur la pointe des pieds - un!! deux!!* Rép. Cet exercice doit être de courte durée (10 à 12 secondes environ) et le maître compte (120 mouvements par minute.) Faire suivre immédiatement de : **Marche lente sur la pointe des pieds ou position du pas en avant et oblique en avant gauche et droit alternativement avec élévation sur la pointe des pieds** (St. ouv. M. h.) (Fig. 67, 139.) Com. connu.



Fig. 223.

5. **De la station dorsale avec un pied à l'appui, sauter en avant à la position de jambe fléchie corps incliné en avant** (Fig. 141, 223) Eng. : Espalier, banc ou bomme (:). Com. : *Mains - hanches!! Pied droit (g.) à l'espalier - un!! Sautez à la position de jambe gauche fléchie - deux!! Sautez en arrière - trois!! Changement de pied - un!! Même exercice sur le pied d.- deux!! trois!!* Alterner avec :

Position de jambe tendue en arrière, corps ncliné en avant sur jambe fléchie, flexion des bras (ou flexion des bras latéralement contre la poitrine.) (Fig. 121, 158.) Com. connu. Plus tard :

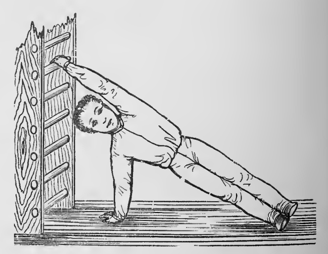


Fig. 224.

Position de jambe tendue en arrière, corps incliné en avant sur jambe fléchie, flexion des bras et extension en haut (ou flexion des bras latéralement contre la poitrine et lancement des bras de côté). (Fig. 150, 158.) Com. connu.

6. **Appui tendu facial, pieds sur le banc, rotation de tête à gauche et à droite alternativement (ou passage rapide de la rotation gauche à la rotation droite).** (Fig. 128.) Eng. : Banc, bomme ou espalier. Com : *En position!! Rotation de tête à gauche et à droite alternativement* (ou *rotation rapide de tête*)-*un!! deux!! trois!! quatre!!* (ou *un!! deux!!*). Alterner avec :

Appui tendu facial, marche latérale (fig. 154). Eng. : Banc, bomme ou sur le sol. Com. connu.

7. **Appui tendu costal** (fig. 224). Eng.: Espalier ou bomme. Com.: *Sur le bras droit (g.) appui tendu costal, main g. (d.) prise à l'espalier - un*!! *Changez de côté - un*! *deux*! *Pos. n.-un*! *deux*! *trois*! En changeant de côté on doit prendre sur - *un*! la position appui tendu facial.

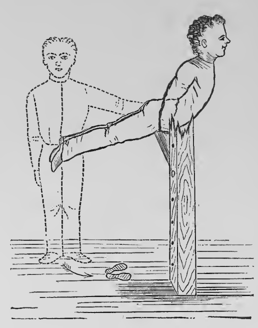


Fig. 225.

Flexion des bras et extension en haut, rotation du corps à gauche et à droite alternativement (St. éc.). (Fig. 142.) Com.: *Flexion des bras et extension en haut, station éc. en deux temps - un*!! *deux*!! *Rotation du corps à gauche - un*! *Flexion et extension des bras en haut - un*!! *deux*!! Rép. *Rotation du corps en av. et à droite - un*! *deux*! *Flexion et extension des bras en haut - un*!! *deux*!! *Rot. du corps en avant - un*! *Pos. n - un*!!

8. **Saut à l'appui tendu facial** (fig. 217, 218, 219). Com. connu.

Sauts libres. Com. connu. Alterner avec :

Saut à l'appui tendu facial avec quart de tour à gauche et à droite (fig. 225). Eng.: Bomme ou cadre horizontal. Com.: *En position, le côté g. (d.) à la distance d'un bras de l'engin*!! *Saut avec quart de tour à gauche (d.) à l'appui tendu un-deux*!! *Saut en arrière avec quart de tour à droite (g.) - trois-quatre*!! *cinq*! *six*! Rép. On conserve la main sur la bomme pendant que l'on saute à terre.

9. **Demi-flexion du corps en arrière, flexion et extension des bras en haut** (lentement). (St. ouv.) (Fig. 132) Com.: *Flexion des bras - un*!! *Demi-flexion du corps en arrière - deux*! *Extension des bras en haut - un*! *deux*! Rép. *Extension du corps - un*! *Pos. n. - un*!!

Rotation du corps à gauche et à droite alternativement, flexion des bras latéralement contre la poitrine, lancement des bras de côté (St. f.). (Fig. 145.) Com.: *Mains devant la poitrine, pieds fermés - un*!! *Rotation du corps à gauche - un*! *Lancement des bras de côté - un*!! *deux*!! Rép. *Rotation du corps en avant et à droite - un*! *deux*! *Lancement des bras de côté - un*!! *deux*!! Rép. *Rotation du corps en avant - un*! *Mains - bas*!! Les genoux doivent être bien tendus pendant tout le mouvement.

Demi-flexion du corps en avant, flexion des bras latéralement contre la poitrine, lancement des bras de côté (St. ouv.). (Fig. 103.) Com. connu.

LEÇON XII

1. **Exercices d'ordre** (§§ 1-17).

Flexion des bras et extension en haut, élévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes (St. éc.). (Fig. 146.) Com. connu.

Elévation sur la pointe des pieds et flexion rapide des jambes (St. ouv. M. h.). (Fig. 60.) Com. connu.

Rotation du corps à gauche et à droite alternativement (St. f. M. n.). (Fig. 137.) Com. connu.

Flexion des bras et extension dans la direction inverse (St. ouv.). (Fig. 118, 148.) Com.: *Flexion des bras et extension du bras gauche (d.) en haut et du bras droit (g.) en avant-un!! deux!! Changement de la position des bras-un!! deux!! Flexion des bras et extension du bras gauche (d.) en haut et du bras droit (g.) de côté-un!! deux!! Changement-un!! deux!! Flexion et extension des bras en bas-un!! deux!!*

Flexion et extension d'un bras en haut, gauche et droit alternativement, flexion latérale du corps (St. f.). (Fig. 134.) Com. connu.

Conversions individuelles, différents pas de marche.

2. **Extension du dos, élévation des genoux gauche et droit alternativement** (St. ouv.). (Fig. 226.) Eng.: Espalier. Com.: *Flexion des bras et extension en haut-un!! Flexion du dos en arrière-deux! Saisissez l'espalier-trois!! Elévation des genoux gauche et droit alternativement-un!! deux!! trois!! quatre!!* Rép. *Relevez le dos-un!* Les bras doivent être étendus parallèlement, le genou tenu en dehors, la jambe dirigée verticalement, la pointe du pied abaissée. Suivi de : **Appui facial, renversé sur les mains** (fig. 202). Com. connu.

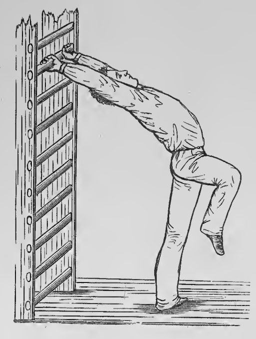
3. **Suspension couchée en avant, prise dessus, marche latérale** (fig. 227). Eng.: Bomme ou cadre horizontal. Com.: *En position!! Marche latérale à gauche (d.)-marche!!* Alterner avec:

Grimper à la corde verticale avec croisement des pieds (fig. 210). Com. connu. Alterner avec:

Suspension avec appui du siège, passer d'un carré à l'autre latéralement, obliquement ou verticalement (fig. 203, 204, 212, 213, 222). Eng.: Cadre. Com. connu. Plus tard alterner avec :

Suspension avec appui du siège, descendre obliquement (la tête passant la première). (Fig. 228.) Eng.: Cadre. Com. connu. Pour cet exercice il faut saisir (prise mixte) la traverse à côté de celle sur laquelle on est assis.

4. **Position de jambe tendue en arrière, corps incliné en avant sur jambe fléchie, flexion des bras et extension en haut** (fig. 150). Com.: *En position, bras fléchis-un! Extension des bras en haut et flexion-un!! deux!! Changement de jambe-un! deux! Extension des bras-un!! deux!! Pos. n.-un!!*



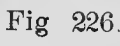


Fig 226.

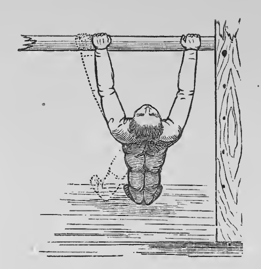


Fig. 227.

Elévation sur la pointe des pieds, sautillement sur place ou en avant (St. ouv. M. h.). (Fig. 152.) Com.: *Mains-hanches*!! *Elévation sur la pointe des pieds-un*! *Sautillement genoux tendus (sur place) en avant-marche*!! *Halte*!! Rép. L'exercice doit être de courte durée (environ 10 à 12 secondes). Suivi de: **Exercice de marche, 1 à 3 pas en avant ou en arrière ou Marche lente sur la pointe des pieds.** On exerce aussi le sautillement en avant combiné avec une course circulaire (§ 17, fig. 20).

Position du pas en avant et obliqué en avant gauche et droit alternativement avec élévation sur la pointe des pieds (St. ouv. M. h.) (Fig. 67, 139.) Com. connu.

Elévation rapide des genoux gauche et droit alternativement (St. ouv. M. h.). (Fig. 151.) Avec la mesure d'une marche ordinaire, pas trop vite. Com.: *Mains-hanches*!! *Elévation des genoux avec marche sur place-marche*!! *Division-halte !!* Rép.

Conversions individuelles et différents pas de marche. Com. connu.

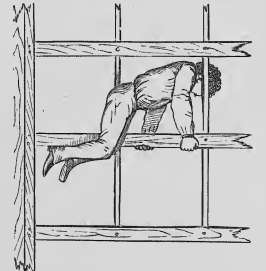


Fig. 228.

5. De la station dorsale avec un pied à l'appui, sauter à la position de jambe fléchie, corps incliné en avant avec flexion des bras (fig. 229). Eng.: Espalier, bomme ou banc (:). Com. connu. Plus tard :

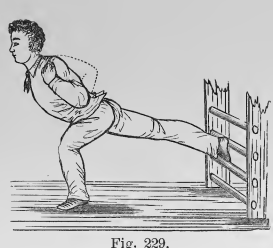
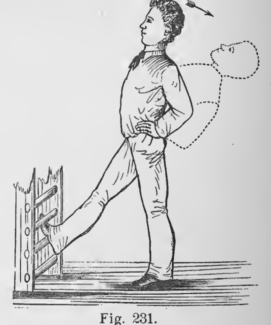

Fig. 229.


Fig. 230.

De la station dorsale avec un pied à l'appui, sauter à la position de jambe fléchie, corps incliné en avant, extension des bras en haut (lentement) (Fig. 141, 230.) Com.: *En position-un!! deux!! Extension des bras en haut et flexion-un! deux!* Rép. *Changement de pied-un! deux! Extension des bras en haut-un! deux! Pos. n.-un!! deux!!*


Fig. 231.

6. **Demi-flexion du corps en arrière** (St. faciale, un pied à l'appui. M. h.). (Fig. 153, 231.) Eng.: Espalier, bomme ou banc (:). Com : *Mains hanches et pied droit (g.) sur l'espalier-un!! Demi-flexion du corps en arrière-un! deux!* Rép. *Changement de pied-un! deux! Demi-flex. du corps en arr.-un! deux!* Les jambes doivent rester bien tendues, le pied à l'appui sur le troisième échelon, au plus sur le quatrième, la pointe du pied fléchie, en avant contre l'échelon au-dessus. Alterner avec:

Passage de la station faciale devant la bomme à l'appui facial renversé sur les mains (fig. 232). Eng.: Bomme. Com.: *Flexion des bras et extension en haut-un!! Grande flexion du corps en avant-un! A l'appui facial renversé sur les mains-deux! Pos. n.-un!* (Pour revenir à la position normale, il faut prendre la position appui tendu facial pieds sur la bomme (fig. 202), en marchant quelques pas en avant sur les mains.) Le mouvement doit être fait rapidement, 10 à 12 secondes.

Appui tendu facial, marche latérale (fig. 154). Eng.: Banc, bomme ou sur le sol. Com. connu,

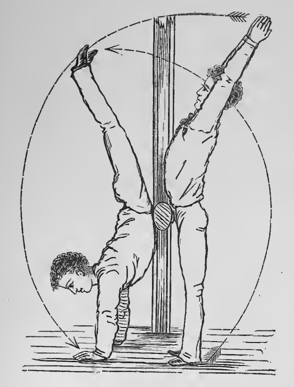


Fig. 232.

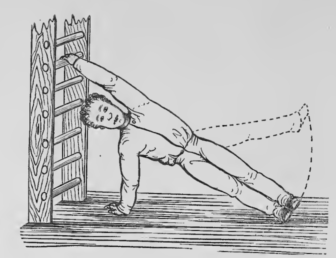


Fig. 233.

7. **Appui tendu costal, écartement des jambes** (fig. 233,) Eng. : Espalier, bomme ou cadre horizontal. Com. : *En position* ! ! *Ecartement des jambes - un* ! *deux* ! Rép. *Changez de côté - un ! deux ! Ecartement des jambes- un ! deux* ! Rép. Alterner avec :

Flexion latérale du corps (St. latérale, un pied à l'appui. M. h.) (Fig. 234.) Eng. : Espalier, banc ou bomme(:) Com. : *Mains hanches et pied gauche (d.) à l'appui - un* ! ! *Flexion du corps à droite (g.) - un ! deux !* Rép. *Changez de côté - un!! deux* ! ! *trois* ! ! *Flexion du corps à gauche (d.) - un* ! *deux* ! *Pos. n.-un* ! ! Pour le changement de côté, à - *un* ! ! mettre le pied à terre ; à - *deux* ! ! faire un demi-tour ; à - *trois* ! ! placer l'autre pied sur l'engin. Les deux jambes seront bien tendues, celle sur laquelle on est en station doit rester verticale. Le pied est appuyé sur le troisième échelon, au plus sur le quatrième. La flexion se fait en s'éloignant de l'engin.



Fig. 234.

Flexion des bras et extension en haut, avant et après : **rotation du corps à gauche et à droite alternativement** (St. f.) (Fig. 157.) Com. connu.



Fig. 235.

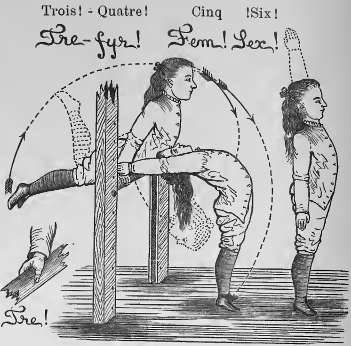


Fig. 236.

8. **De l'appui facial sur la bomme, tourner en avant à la station dorsale** (fig. 235, 236). Eng.: Bomme. Com.: *Saut à l'appui tendu facial un deux*!! (fig. 235). *Tourner en avant à la station dorsale - trois-quatre*! *cinq*! *six*! (fig. 236). Rép.

> *Obs.*: A - *trois!* changement de position des mains, qu'il faut placer les quatre doigts en arrière et à - *quatre*! renversement en avant. Pour les commençants, on compte lentement les troisième et quatrième temps; seulement plus tard on les fait succéder rapidement : *trois-quatre!!*

Sauts libres, sauts en profondeur. Com. connu. Alterner avec :

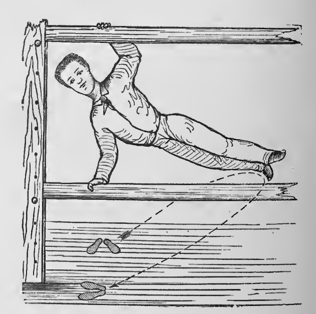


Fig. 237.

Saut entre deux bommes à droite et à gauche alternativement, en suspension à la bomme supérieure et à l'appui sur la bomme inférieure (fig. 237). Eng. , Deux bommes. Com. : *Sautez facialement à gauche (d.) - saut*!!

Sauts libres. Com. connu. Alterner avec :

En position latérale avec appui d'un pied et le bras mi-fléchi, saut en profondeur de côté, à gauche et à droite alternativement (fig. 238.) Eng. : Espalier. Com. : *En position*!! Les enfants se placent sur l'espalier à la hauteur indiquée; le pied gauche ou droit repose et la main tient la traverse qui se trouve à peu près à la hauteur de la ceinture. L'autre jambe et l'autre bras sont étendus de côté. *Sautez en profondeur avec lancer de la jambe et du bras-un-deux*!! *trois*! *quatre*! *Changement de côté-un*! *Même saut-un-deux*!! *trois! quatre*! Plus tard, on commande seulement : *saut*!!

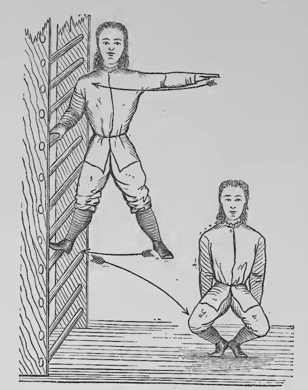


Fig. 238.

Suspension dorsale, saut en profondeur en avant avec lancer des jambes (fig. 239). Eng : Espalier. Com. : *Susp. dorsale-un! Sautez en profondeur avec lancer des jambes en av.-un*! *deux-trois*!! *quatre*! *cinq*!

Marches et conversions individuelles.

9. **Position de jambe tendue en arrière, corps incliné en avant sur jambe fléchie, flexion des bras latéralement contre la poitrine, lancement des bras de côté** (fig. 158.) Com. connu.

Position du pas en avant, flexion des bras et extension en haut, demi-flexion du corps en arrière (St. ouv.) (fig. 159.) Com. : *Pas g. (d.) en av., flex. et ext. des bras en haut-un*!! *deux*!! *Demi-flex. du corps en arr.-un*! *deux*! Rép. *Changement de pied avec flex. des bras et ext. en haut-un*!! *deux*!! *Demi-flexion en arr.-un*! *deux*! *Pos. n.-un!!* Alterner avec :

Elévation des bras de côté en haut et de côté en bas (lentement.) (St. ouv.) (Fig. 160.) Com. : *Elév. des bras de côté en haut et de côté en bas-un*! *deux*! *trois*! *quatre*! A-*un*! élever les bras horizontalement de côté avec la paume de la main en dessous; à-*deux*! les élever verticalement avec la paume en dedans ; à-*trois*! les abaisser de côté avec la paume en dessus; à-*quatre!* les descendre en tournant les mains.

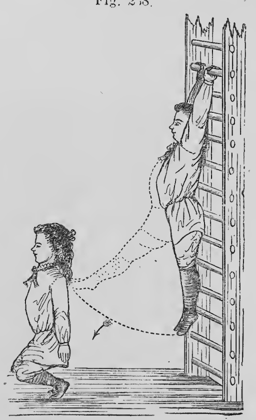
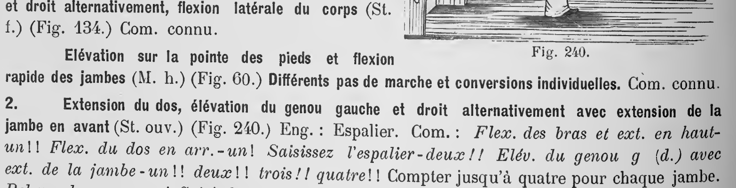


Fig. 239.

LEÇON XIII


Fig. 240.

1. **Exercices d'ordre** (§§ 1-17.)

Flexion des bras et extension en haut, élévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes (St. éc.) (Fig. 146.) Com. connu.

Elévation sur la pointe des pieds et grande flexion des jambes, passage rapide de la rotation gauche de la tête à la rotation droite (St. ouv. M. h.) (Fig. 120.) Com. connu.

Flexion des bras et extension dans différentes directions. (Fig. 43, 51, 63.)

Demi-tour en trois temps.

Flexion et extension d'un bras en haut, gauche et droit alternativement, flexion latérale du corps (St. f.) (Fig. 134.) Com. connu.

Elévation sur la pointe des pieds et flexion rapide des jambes (M. h.) (Fig. 60.) **Différents pas de marche et conversions individuelles.** Com. connu.

2. **Extension du dos, élévation du genou gauche et droit alternativement avec extension de la jambe en avant** (St. ouv.) (Fig. 240.) Eng. : Espalier. Com. : *Flex. des bras et ext. en haut-un*!! *Flex. du dos en arr.-un*! *Saisissez l'espalier-deux!! Elév. du genou g (d.) avec ext. de la jambe-un*!! *deux*!! *trois!! quatre*!! Compter jusqu'à quatre pour chaque jambe. *Relevez le corps-un*! Suivi de :

Appui facial renversé sur les mains (fig. 202.) Com. connu.

3. **Suspension avec appui du siège, passage d'un carré à l'autre (latéralement, obliquement ou verticalement).** Eng. : Cadre. (Fig. 203, 204, 212, 213, 222.) Com. connu. Alterner avec :

Grimper verticalement ou obliquement (fig. 241). Eng. : Perche ou cordes verticales ou obliques. Com.: *A la perche, en position-un*!! *Grimpez-un!! Descendez*!! Alterner avec :

Suspension faciale, prise dessus, marche latérale (fig. 243). Eng. : Bomme ou cadre horizontal. Com. : *En suspension faciale, marche latérale à gauche (d.)-marche*!!

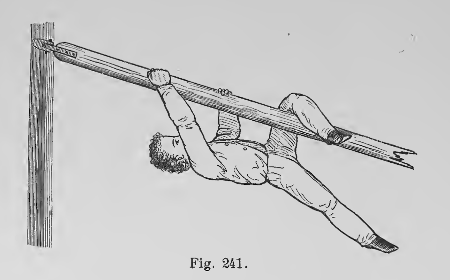


Fig. 241.





Fig.

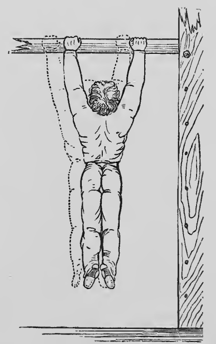


Fig. 243.

4. **Marche d'équilibre** (fig. 244.) Eng. : Bomme ou banc retourné. Com. : *Commencez!* A chaque pas on fléchit lentement la jambe. Le regard ne doit pas être dirigé en bas sur l'engin. Les bras servent de balancier.

Marches et conversions individuelles.

Elévation sur la pointe des pieds et grande flexion des jambes, sautillement sur place ou en avant (St. ouv. M. h.) (Fig. 120.) Com. : *Mains-hanches*!! *Elévation sur la pointe des pieds et grande flexion des jambes-un! deux! trois! Sautillement (sur place) en avant-marche!! Halte*!! Rép. L'exercice doit être de courte durée, suivi de : **Position du pas en avant et oblique en avant avec élévation sur la pointe des pieds gauche et droit alternativement** (St. ouv. M. h.) (Fig. 67, 139.) Com. connu, ou : **Marche lente sur la pointe des pieds.**

5. **De la station dorsale avec un pied à l'appui, sauter à la position de jambe fléchie, corps incliné en avant avec lancement des bras en haut** (fig. 245.) Eng. : Espalier, bomme ou banc (:) Com.: *Pied droit (g.) à l'espalier-un!! Sautez à la position de jambe gauche (d.) fléchie en avant en lançant les bras en haut-deux!! Sautez en arrière et mains bas-trois!! Changemennt de pied-un!! Même exercice-deux!! trois!! Pos. n.-un!!*

6. **Passage de la station faciale devant la bomme à l'appui facial renversé sur les mains** (fig. 232). Eng. : Bomme. Com. connu.

Flexion des bras et extension en haut, demi-flexion du corps en arrière (St. faciale, un pied à l'appui.) (Fig. 246.) Eng. : Espalier, banc ou bomme (:). Com. connu. Suivi de : **Elévation sur la pointe des pieds et flexion rapide des jambes** (St. ouv. M. h.) (Fig. 60.)

7. **Rotation du corps à gauche et à droite alternativement** (St. f. M. n.) (Fig. 137. Com. connu.

Flexion des bras et extension de côté, rotation du corps à gauche et à droite alternativement (ou passage rapide de la rotation gauche à la rotation droite). Flexion des bras et extension en haut, flexion du corps à gauche et à droite alternativement (ou passage rapide de la flexion gauche à la flexion droite.) (St. éc.) Com. : *Flexion des bras et extension de côté-un!! Rotation du corps à gauche et à droite alternativement* (ou *rotation rapide) -un! deux! trois! quatre!* (ou *un!! deux!!*) ou : *Flexion des bras et extension en haut-un!! Flexion du corps à gauche et à droite alternativement* (ou *flexion rapide*)*-un! deux! trois! quatre!* (ou *un!! deux!!*). *Pos. n.-un!!* Alterner avec :

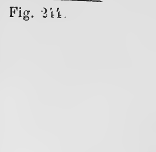
Flexion des bras et extension en haut, flexion latérale du corps (St. latérale, un pied à l'appui). (Fig. 247.) Eng. : Espalier, bomme ou banc(:). Com. : *Pied gauche (d.) à l'appui avec flexion des bras et extension en haut-un!! deux!! Flexion latérale du corps à droite (g.)-un! deux!* Rép. *Changez de côté-un!! deux!! trois!! Flexion à gauche (d.)-un! deux! Pos. n.-un!!* Pour le changement de côté, à-*un*!! flexion des bras et pieds à terre; à-*deux*!! demi-tour; à-*trois*!! extension des bras en haut et l'autre pied sur l'engin. Plus tard alterner avec :

Flexion des bras et extension en haut, flexion latérale du corps avec écartement des jambes (St· latérale, un côté appuyé contre la bomme). (Fig. 248.) Eng. : Bomme. Com. *Flexion des bras*



Fig. 244.

Fig. 245.



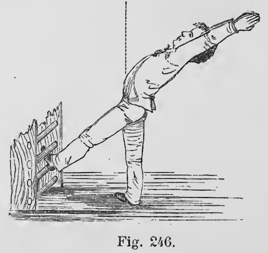


Fig. 246.

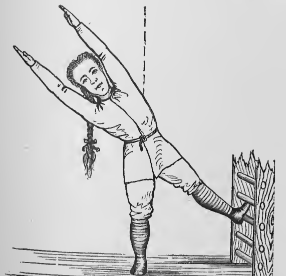




Fig. 247.

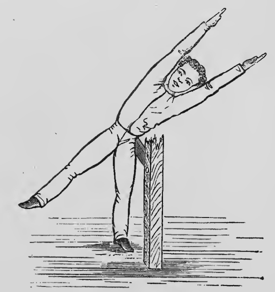


Fig. 248.

et extension en haut-un!! Flex. latérale du corps à gauche (d.) avec écartement des jambes-un! deux! Rép. *Changez de côté avec flexion des bras et ext. en haut-un!! deux!! trois!!* (A-*un!!* flexion des bras; à-*deux!!* demi-tour; à-*trois!!* extension des bras.) *Même exercice à droite-un! deux! Pos. n.-un!!* L'appui à la hauteur de la hanche. En même temps qu'on fléchit le corps, on lève la jambe. La flexion se fait du côté qui est à l'appui.

8. Saut en avant avec appui latéral (fig. 249.) Eng. : Arçons ou selle sur la bomme. Com. : *A l'appui latéral, saut en avant-saut!!* (ou seulement-*saut!!*) Après un peu de pratique l'exercice se fait à la file.

Sauts libres. Com. connu. Alterner avec :

De l'appui tendu facial sur la bomme supérieure, sauter à gauche et à droite alternativement en s'appuyant d'une main sur la bomme inférieure (fig. 250). Eng. : Deux bommes. Com. : *Saut!!* Dans la première partie du mouvement on prend la position : appui tendu facial sur la bomme supérieure; ensuite on tourne du côté où l'on veut sauter en plaçant la main sur la bomme inférieure; de cette même main on pousse le corps loin de l'engin. La distance entre les deux bommes dépend de la taille des enfants.

Saut à l'appui facial à droite et à gauche alternativement (fig. 251). Eng. : Bomme. Com. : *Avec appui facial, sautez à droite (g.)-saut!!*

Sauts libres. Com. connu.

9. Flexion des bras et extension en haut, avant et après **demi-flexion du corps en arrière** (St. éc., reins appuyés). (Fig. 252.) Eng. : Bomme. Com. : *Flexion des bras et extension en haut-un!! deux!! Flexion du dos en arrière-un! Flexion des bras et extension en haut-un!! deux!!* Rép. *Relevez le corps-un! Pos. n.-un!!* Alterner avec :

Demi-flexion du corps en arrière, flexion des bras et extension en haut (St. ouv.) (Fig. 132). Com. connu.

Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes (lentement). (St. ouv. M. h.) (Fig. 41.) Com. connu.



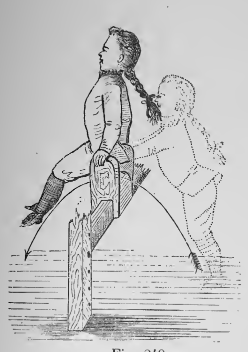


Fig. 249.

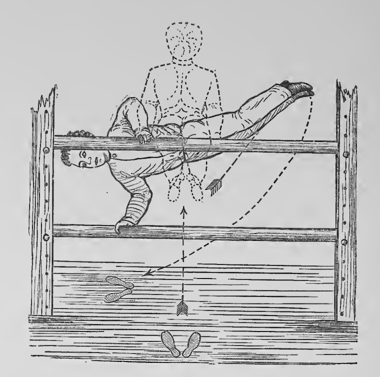


Fig. 250.



Fig 251.

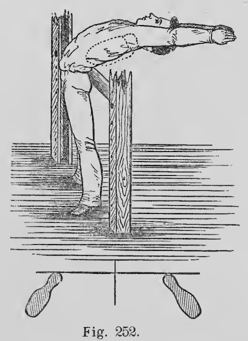


Fig. 252.

E

Exercices dans une salle de gymnastique avec engins, le maître commande assisté de moniteurs.

Les six leçons de la première série (A) sans engins et les sept leçons de la série D doivent être faites avant les suivantes.

LEÇON VII

Les enfants sont divisés en quatre subdivisions suivant leur degré d'avancement; les plus avancés forment la première subdivision, la quatrième se compose des plus faibles et des commençants. Les exercices de suspension et de saut se font sous le commandement des moniteurs. Les autres exercices se font par toutes les subdivisions ensemble, sous le commandement du maître.

Exercices d'ordre, se font en commençant chaque leçon (§§ 1-17.)

1. **Station écartée, flexion des bras et extension en haut** (fig. 49, 50.) Com. : *Flexion des bras et extension en haut, station éc. en deux temps - un!!* *Pos. n. - un!!* Rép.

Station écartée, flexion des bras et extension de côté (fig. 124.) Com. : *Flexion des bras et extension de côté, station écartée en deux temps - un!!* *Pos. n. - un!!* Rép.

Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes, rotation de tête à gauche et à droite alternativement (ou passage rapide de la rotation gauche à la rotation droite). (St. ouv. M. h.) (Fig. 61.) Com. : *Mains - hanches!! Sur la pointe des pieds et flex. des jambes - un! deux! Rotation de tête à gauche et à droite alternativement* (ou *rotation rapide de tête*) - *un!! deux!! trois!! quatre!!* (ou *un!! deux!!*) *Sur la pointe des pieds - un! Sur les talons - deux! Mains - bas!!*

Position du pas en avant et oblique en avant gauche et droit alternativement (St. ouv. M. h.) (Fig. 67.) Com. *Mains - hanches!! Position du pas en avant et oblique en avant gauche et droit alter. - un!!* Compter jusqu'à quatre pour chaque pied à haute voix ou mentalement.

Flexion des bras et extension en haut, en avant, de côté et en bas (St. ouv.) (Fig. 36, 43, 51.) Com. : *Flexion des bras et extension en haut en avant, de côté et en bas - un!!* Rép.

plus tard les extensions des bras se font dans toutes les directions et de suite au commandement - *un* ! ! Les enfants comptent jusqu'à huit (au plus) à haute voix ou mentalement.

Obs. : On ne doit pas trop accélérer le mouvement, quoique chaque temps doit être exécuté avec rapidité et énergie. Le degré de vitesse sera de soixante mouvements par minute. Ces extensions seront bien exercées par les élèves, qui doivent en bien conserver la cadence.

2. **Demi-flexion du corps en arrière** (Pos. à genoux éc. M. h.) (Fig. 74.) Com. : *A genoux écartés - un* ! ! *Mains - hanches* ! ! *Demi-flexion du corps en arrière - un* ! *deux* ! Rép. *Pos. n- un* ! ! Alterner avec :

Flexion des bras et extension en haut, demi-flexion du corps en arrière et en avant et grande flexion (St. éc.) (Fig. 89, 90, 73.) Com. : *Flexion des bras et extension en haut - un* ! ! *Demi-flex. du corps en arrière* (*en avant, grande flexion*) *- un* ! *deux* ! Rép. etc.

Le groupe suivant (suspension) s'exécute sous le commandement des moniteurs.

Première Subdivision

3. **Suspension avec appui du siège, passer d'un carré à l'autre obliquement, en montant et en descendant** (fig. 212, 213). Eng. : Cadre. Com. : *Pos. ass. dans le cadre - Montez* ! ! *Descendez* ! ! Pour monter, prise mixte à la traverse supérieure du carré de gauche ou de droite au-dessus et passer la tête la première ; pour descendre, prise mixte à la traverse qui se trouve devant la poitrine et passer les jambes les premières dans le carré à gauche ou à droite au-dessous. Alterner avec :

Suspension couchée en avant, prise dessus, flexion des bras, rotation de tête à gauche et à droite alternativement (fig. 211). Eng. : Bomme ou cadre horizontal. Com. : *En position* ! ! *Flex. des bras - un* ! *Rot. de tête à gauche et à droite alter. - un* ! ! *deux* ! ! *trois* ! ! *quatre* ! ! Rép.

Suspension couchée en avant, prise dessus, flexion des bras, élévation des jambes gauche et droite alternativement (fig. 184.) Com. connu.

Deuxième Subdivision

Grimper à la corde verticale avec croisement des pieds (fig. 210). Eng. : Cordes verticales ou perches. Com. : *Montez - un* ! ! *Descendez* ! ! etc. En grimpant il faut alterner les mains, c'est-à-dire les placer tour à tour l'une au-dessus de l'autre, de même pour les pieds. Alterner avec :

Suspension couchée en arrière, prise dessus (fig. 205). Eng. : Bomme, cadre horizontal ou espalier. Com. : *Mains à l'appui* ! ! *Suspension couchée en arrière - un* ! *deux* ! (On pose les pieds l'un après l'autre lentement en arrière, de même pour revenir à la

position normale.) *Pos. n.-un! deux!* Rép. Plus tard : **Suspension couchée en arrière, rotation de tête à gauche et à droite alternativement (ou passage rapide de la rotation gauche à la rotation droite.)** Com. connu. Alterner avec :

Suspension couchée en arrière, prise dessus, flexion et extension des bras (fig. 220.) Eng. : Bomme. Com. : *En position!! Flex. et ext. des bras-un! deux!* Rép. Alterner avec :

Suspension avec appui du siège, passer latéralement d'un carré à l'autre (fig. 203, 204.) Eng. : Cadre horizontal ou deux bommes. Com. : *Position assise dans le cadre-un!! Commencez!!* Saisir (prise mixte) la partie supérieure du cadre voisin (gauche ou droit).

Troisième Subdivision

Suspension couchée transversale, prise mixte, appui des pieds, marche en arrière (fig. 195. 196). Eng. : Bomme ou cadre horizontal. Com. : *En suspension couchée transversale en arr.-marche!!* Pour commencer, avec l'aide des pieds (fig. 195.) Alterner avec :

Suspension couchée en avant, prise dessus, flexion et extension des bras (fig. 177.) Eng. : Bomme ou cadre horizontal. Com. : *En position!! Flexion et extension des bras-un! deux!* Rép. Alterner avec :

Grimper à la corde verticale avec croisement des pieds (fig. 210.) Eng. : Perches ou cordes verticales. Com. connu.

Quatrième Subdivision

Suspension faciale avec appui des pieds, marche descendante et montante des mains (fig. 192). Eng. : Espalier. Com. : *En position!! Descendez les mains-un! deux! un! deux! Montez-un! deux! un! deux!* L'élève place les pieds sur la traverse inférieure et les mains à la première traverse au-dessus de la tête (la distance entre les mains, la même que celle entre les épaules) en tendant les bras, les jambes et le torse et en fléchissant le corps sur l'articulation des hanches qui sont fortement poussées en arrière; puis il exécute une marche descendante, ensuite montante des mains. Commencer alternativement avec la main droite et la main gauche; à-*deux!!* les deux mains doivent être sur la même traverse. Alterner avec :

Suspension couchée en avant, prise dessus (fig. 191.) Eng. : Bomme ou cadre horizontal. Com. : *Mains à l'appui!! Suspension couchée en avant-un!! deux!!* Rép. *un!! deux!! Pos. n.-un!!* Plus tard :

Suspension couchée en avant, prise dessus, rotation de tête à gauche et à droite alternativement (fig. 168). Eng. : Bomme ou cadre horizontal. Com. : *En position!! Rotation de tête à gauche et à droite alternativement-un!! deux!! trois!! quatre!!* Alterner avec :

Appui tendu facial entre deux bancs, marche en avant (fig. 109). Eng. : Bancs. Com. : *Marche* ! ! L'exercice s'exécute par tous les élèves à la file.

Les groupes 4, 5, 6 et 7 s'exécutent par toutes les subdivisions réunies et sous le commandement du maître.

4. **Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes** (St. ouv. M. h.) (Fig. 41). Com. connu.

Elévation de la pointe des pieds gauche et droit alternativement (St. ouv. M. h.) (Fig. 102.) Com. : *Mains - hanches* ! ! *Elévation de la pointe des pieds gauche et droit alternativement* (en comptant jusqu'à douze à haute voix ou mentalement) - *un* ! ! Rythme lent, environ 70 mouvements par minute.

5. **Appui couché facial sur le sol** (M. h.) (Fig. 77.) Com. : *Appui couché facial - un* ! ! (Les pieds appuyés contre le mur ou (:), les mains tournées en dedans sur le plancher.) *Mains-hanches* ! *Repos* ! (ou *Mains - bas* !). Rép. *Un* ! *deux* ! Alterner avec :

Appui couché facial sur le banc (M. h.) (Fig. 78.) Com. : *Appui couché facial sur le banc- un ! ! Mains - hanches* ! *Repos* ! Rép. *Un ! deux* ! (Les pieds appuyés sur le sol.)

6. **Elévation rapide des genoux gauche et droit alternativement** (St. ouv. M. h.) (Fig. 151.) Avec la mesure d'une marche ordinaire, pas trop vite. Com. : *Mains-hanches* ! ! *Elévation des genoux avec marche sur place-marche* ! ! *Division-halte* ! ! Rép. Alterner avec :

Demi-flexion du corps en arrière (Pos. ass. M. h.) (Fig. 84) Eng. : Bancs. *Position assise · un* ! ! *Mains - hanches* ! ! *Demi-flexion du corps en arrière-un* ! *deux* ! Rép. Alterner avec :

Demi-flexion du corps en arrière (:) (Pos. ass. sur le sol, jambes étendues. M. h.) Fig. 127.) Com. connu. Alterner avec :

Appui tendu facial, mains à l'appui (fig. 80, 81, 82). Eng. : Banc ou sur le sol. Com. : *Appui tendu facial, mains à l'appui - un* ! ! *deux* ! ! (On décompose le mouvement ainsi : à-*un* ! ! poser les mains à l'appui sur le banc ou par terre; à - *deux* ! ! étendre les jambes en arrière.) *Pos. n. - un* ! ! *deux* ! ! Les mains tournées en dedans, la distance entre les mains doit être la même que celle entre les épaules. Alterner avec :

Appui tendu facial, mains à l'appui, sauter à la position accroupie (fig. 97). Sur le sol. Com. : *Appui tendu facial, mains sur le sol - un* ! ! *deux* ! ! *Sautez à la position accroupie · un* ! ! *En arrière-deux* ! ! Rép. *Un* ! ! *deux* ! ! *Pos. n. - un* ! ! *deux* ! ! L'exercice se fait plus tard avec les genoux tendus (fig. 108).

7. **Flexion des bras et extension en haut, rotation du corps à gauche et à droite alternativement** (St. éc.) (Fig. 70). Com. : *Flexion et extension des bras en haut, station éc. en deux temps-un* ! ! *Rotation du corps à gauche et à droite alter. - un* ! *deux* ! *trois* ! *quatre* ! Rép. Suivi de :

Flexion des bras et extension en haut, flexion latérale du corps à gauche et à droite alternativement (St. éc.) (Fig. 99). Com. : *Flexion des bras et extension en haut, station écartée en deux temps - un !!* *Flexion latérale du corps à gauche et à droite alternativement - un ! deux ! trois ! quatre !* Rép. *Pos. n. - un !!* Alterner avec :

Appui tendu costal (fig. 112, 113). Eng. : Banc, bomme et plus tard sur le sol. Com. : *Sur le bras gauche (d.) appui tendu costal, main droite (g.) sur la hanche - un ! deux ! Changez de côté - un ! deux ! Pos. n. - un !! deux !! trois !!*

Obs. : La position de départ sera toujours en : appui tendu facial. Pour le changement de côté, on doit sur - *un* ! prendre la position : appui tendu facial (fig. 80, 81 et 82) et sur - *deux* ! appui tendu costal.

Le groupe 8 (sauts) s'exécute sous le commandement des moniteurs.

Première Subdivision

8. **Saut à l'appui tendu facial** (fig. 217, 218, 219). Eng. : Bomme ou cadre horizontal. Com. : *Saut en avant à l'appui tendu - un-deux !!* (fig. 217). *Saut en arrière - trois-quatre !!* (fig. 218.) *Cinq ! six !* (fig. 219). Rép. Pour les débutants faire poser les mains sur l'engin avant de commencer l'exercice. Com. : *Mains à l'appui !!* Alterner avec :

En suspension latérale avec appui d'un pied et d'un bras mi-fléchis, saut en profondeur à gauche et à droite alternativement (fig. 238). Eng. : Espalier. Com. : *Du côté gauche (d) en position !! Sautez avec lancer du bras et de la jambe - un-deux !! trois ! quatre ! Changement de côté - un ! Saut - un-deux !! trois ! quatre !* Plus tard on commande seulement - *saut !!*

Deuxième Subdivision

Saut libre en hauteur et en longueur avec trois pas d'élan (par dessus une corde, un banc très bas, etc.) (Fig. 115.) Pour le saut en longueur, tracer deux lignes parallèles sur le sol. Com. : *saut !!* L'exercice se fait plus tard à la file. Com. : *A la file, saut en hauteur (longueur) - marche !!* Alterner avec :

Saut en profondeur avec pieds joints (fig. 100). Eng. : Banc. Compter jusqu'à cinq. Com. : *Sautez en avant avec pieds joints - un ! deux-trois !! quatre ! cinq !* Plus tard on commande seulement : *saut !!* On lance les bras en avant pour augmenter l'élan.

En position faciale, bras mi-fléchis avec appui des pieds, saut en profondeur avec quart de tour à gauche et à droite alternativement (fig. 216). Eng. : Espalier. Compter jusqu'à quatre.

Com. : *A l'espalier, mains prises au niveau du front-un!! Sautez en profondeur* (ou *avec quart de tour à gauche (d.)-un-deux!! trois! quatre!* Rép. Plus tard on commande seulement : *saut!!*

Troisième Subdivision

Saut en profondeur avec lancer de la jambe gauche et droite alternativement (fig. 87). Eng. : Banc. Com. : *Saut en lançant la jambe gauche (d.) en avant-un-deux!! trois! quatre!* Rép. *saut!!* Compter jusqu'à quatre, mais après quelque temps d'exercice on commande seulement :

Obs : On part alternativement du pied gauche et du droit. Le banc doit être placé à une certaine distance du mur. Les numéros *un* et *deux* exécutent ensemble le mouvement sur un même banc, mais dans la direction opposée. Alterner avec :

Sauts libres (fig. 115). Com. Connu. Suivi de : **Marche lente sur la pointe des pieds ou marche à pas raccourcis.**

Quatrième Subdivision

Elévation sur la pointe des pieds et flexion rapide des jambes (St. ouv. M. h.) (Fig. 60). Com. connu. Plus tard :

Saut libre sur place et saut avec quart de tour ou demi-tour à gauche et à droite (fig. 71.) Com. : *Saut sur place avec quart de tour (ou demi-tour) à gauche (d.)-un! deux-trois!! quatre! cinq!* (*un!* élévation sur la pointe des pieds; *deux!* flexion des jambes; *trois!* saut vertical et retomber en flexion des jambes; *quatre!* se relever sur la pointe des pieds; *cinq!* sur les talons). Rép. Plus tard alterner avec :

Saut libre en avant à pieds joints (fig. 86). Com. : *Saut en avant-un! deux-trois!! quatre! cinq!* Rép. Dans ce saut, on lance énergiquement les bras en avant pour donner une plus forte impulsion à l'élan. Alterner avec :

Saut libre en avant avec 1 à 3 pas d'élan et plus tard avec quart de tour (fig. 101). Com. : *Saut en avant avec un (deux, trois) pas d'élan* (compter à haute voix ou mentalement)-*saut!!* On ne compte pas plus loin que six. Le quart de tour au dernier pas d'élan.

Obs. : Il faut exiger que les élèves tombent sur la pointe des pieds, en fléchissant les genoux et ne se redressent qu'au commandement suivant; le maître compte et les élèves reprennent la position normale. Le maître indique aussi avec quel pied il faut partir, alternativement gauche et droit.

Le groupe 9 s'exécute par toutes les subdivisions et sous le commandement du maître.

9. **Flexion des bras latéralement contre la poitrine, la paume de la mains en dessous** (St. ouv.) (Fig. 62). Com. : *Mains devant la poitrine - un*!! *Pos. n. - deux*!! Rép. *Un*!! *deux*!! Plus tard:

Flexion des bras latéralement contre la poitrine, la paume de la main en dessous, lancement des bras de côté (St. ouv.) (Fig. 72). Com. : *Mains devant la poitrine - un*!! *Lancement des bras de côté - un*!! *deux*!! Rép. Plus tard alterner avec :

Flexion des bras latéralement contre la poitrine, la paume de la main en dessous, demi-flexion du corps en avant, lancement des bras de côté (St. ouv.) (Fig. 103). Com. : *Mains devant la poitrine - un*!! *Demi-flexion du corps en avant - un! Lancement des bras de còté - un*!! *deux*!! Rép. *Extension du dos - un*! *Mains - bas*!!

Flexion des bras latéralement contre la poitrine, la paume de la main en dessous, demi-flexion du corps en arrière, lancement des bras de côté (St. ouv.) (Fig. 116). Com. : *Mains devant la poitrine - un*!! *Demi-flexion du corps en arrière - un*! *Lancement des bras de côté - un*!! *deux*!! Rép. *Extension du dos-un*! *Mains - bas*!!

LEÇON VIII

Les enfants sont divisés en trois subdivisions. Les groupes 1 et 4 sont exécutés par tous les élèves sous le commandement du maître et tous les autres groupes par subdivisions sous le commandement des moniteurs.

1. **Exercices d'ordre** (§§ 1-17).

Flexion des bras et extension en haut, élévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes (St. éc.) (Fig. 104.) Com. connu. **Position du pas en avant et oblique en avant gauche et droit alternativement avec élévation sur la pointe des pieds** (St. ouv. M. h.) (Fig. 67, 139). Com. : *Mains-hanches*!! *Pas en avant et oblique en avant gauche et droit alternativement avec élévation sur la pointe des pieds-un!!* Compter jusqu'à huit pour chaque pied à haute voix ou mentalement. Rép.

Première Subdivision

2. **Extension du dos, élévation des genoux gauche et droit alternativement** (St. ouv.) Fig. 226). Eng. : Espalier. Com. : *Flexion des bras et extension en haut-un*!! *Demi-flexion du dos en arrière-un*! *Saisir l'espalier-deux*!! *Elévation des genoux gauche et droit alternativement-un*!! *deux*!! *trois!! quatre*!! *Extension du dos-un*! Suivi immédiatement de : **Position faciale renversée sur les mains** (fig. 202). Eng. : Espalier. Com. : *Position renversée sur les mains-un!! Pos. n.-un*!! Augmenter peu à peu la hauteur des pieds. Alterner avec :

Extension du dos, élévation des genoux gauche et droit alternativement avec extension de la jambe en avant (St. ouv.) (Fig. 240). Eng. : Espalier. Com. : *Flex. des bras et extension en haut-un*!! *Flexion du dos en arrière-un*! *Saisissez l'espalier-deux!! Elév. du genou gauche (d.) avec ext. et flexion de la jambe-un*!! *deux*!! *trois*!! *quatre*!! *Même exercice du genou droit (g.)-un*!! *deux*!! *trois*!! *quatre*!! etc. Suivi de : **Position faciale renversée sur les mains** (fig. 202). Com. connu.

Deuxième Subdivision

Extension du dos, élévation sur la pointe des pieds (St. ouv.) (Fig. 201). Eng. : Espalier. Com. : *Flexion des bras et extension en haut-un*!! *Flexion du dos en arrière-un! Saisissez l'espalier-deux*!! *Elévation sur la pointe des pieds-un*! *deux*! Rép., Suivi de : **Appui tendu facial, pieds à l'appui** (fig. 111). Eng. : Espalier ou banc. Com. : *Appui tendu facial, pieds à l'appui-un!! Pos. n.-deux*!! Les pieds à la même hauteur que les épaules. Pour se mettre en position l'élève commence comme la figure pointillée l'indique; mais pour reprendre la position normale il doit sauter en avant et non reculer. Alterner avec :

Extension du dos, élevation sur la pointe des pieds (St. éc.) (Fig. 209.) Com. connu.

Troisième Subdivision

Extension du dos (St. ouv.) (Fig. 105). Eng. : Espalier, bomme, cadre horizontal ou contre le mur. Les élèves se placent à une distance de deux longueurs de pied au plus du mur. Com. : *Flexion des bras et extension en haut-un!! Demi-flexion du dos en arrière-un! deux!* (La flexion légère, les mains appuyées contre l'engin ou contre le mur le plus haut possible.) Suivi de : **Grande flexion du corps en avant** (fig. 65, 73.) Com. connu. Puis **élévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes** (M. h.) (fig. 35, 41). Com. connu.

Extension du dos, élévation des genoux (Pos. à genoux écartés.) (Fig. 200.) Eng. : Espalier. Com. : *A genoux écartés-un!! Flexion des bras et extension en haut-un!! Demi-flexion du dos en arrière-un! Saisir l'espalier-deux!! Soulevez les genoux-un! deux!* Rép. *Pos. n.-un!!* Les bras doivent rester tendus pendant tout le mouvement; les genoux quittent un peu le plancher en faisant l'extension.

Première Subdivision

3. **Exercice de grimper sur place ou en haut** (fig. 241). Eng. Bomme, corde ou perches obliques. Com. : *En position!! Exercez sur place-un!!* (ou *Grimpez!!*) *Descendez!!* Alterner avec :

Suspension transversale, prise mixte, marche en arrière (fig. 242.) Eng. : Bomme ou cadre horizontal. Com. : *En suspension transversale, en arrière-marche!!* Alterner avec :

Suspension faciale, prise dessus, marche latérale (fig. 243.) Eng. : Bomme ou cadre horizontal. Com. : *En suspension faciale, marche latérale à gauche (d.)-marche!!*

Deuxième Subdivision

Grimper à la corde avec croisement des pieds (fig. 210.) Eng. : Cordes verticales ou perches. Com. connu.

Suspension avec appui du siège, passer d'un carré à l'autre verticalement (fig. 222.) Eng. : Cadre. Com. : *Position assise dans le cadre-un!! Montez verticalement!! Descendez!!* Le mouvement se fait en tournant alternativement à gauche et à droite. Pour monter les enfants saisissent (prise mixte) la traverse supérieure du carré au-dessus.

Obs. : Si le cadre est double, l'exercice se fait à la file ; un enfant monte dans *une* colonne et descend dans l'*autre* pendant que son camarade le suit. Alterner avec :

Suspension couchée en avant, prise dessus, marche latérale (fig. 227.) Eng. : Bomme ou cadre horizontal. Com. : *En position!! Marche latérale à gauche (d.)-marche!!*

Troisième Subdivision

Suspension avec appui du siège, passer d'un carré à l'autre obliquement, en montant et en descendant (fig. 212, 213). Eng. : Cadre vertical ou horizontal. Com. connu. Alterner avec :

Suspension couchée en arrière, prise dessus (fig. 205.) Eng. : Bomme, cadre horizontal ou espalier. Com. connu. Plus tard :

Suspension couchée en arrière, prise dessus, rotation de tête à gauche et à droite alternativement (ou passage rapide de la rotation gauche à la rotation droite.) (fig. 206). Com. connu.

Sous le commandement du maître :

4. Marche sur la pointe des pieds, marches diverses, course.

Première Subdivision

5. De la station dorsale avec un pied à l'appui, sauter à la position de jambe fléchie, corps incliné en avant (M. h.). (Fig. 141, 223.) Eng. : Espalier, banc ou bomme. (:). Com. : *Mains hanches et pied gauche (d.) à l'appui-un!! Sautez à la position de jambe droite (g.) fléchie en avant-deux!! Sautez en arrière-trois!! Changement de pied-un!! Même exercice-deux!! trois!!* Alterner avec :

De la station dorsale avec un pied à l'appui, sauter à la position de jambe fléchie, corps incliné en avant, flexion des bras (fig. 229). Eng. : Espalier, banc ou bomme (:). Com. : *En position avec mains hanches-un!! deux!! Flexion des bras-un!! Mains-hanches!! Sautez en arrière-trois!! Changement de pied-un!! Sautez en avant-deux!! Flexion des bras-un!! deux!! Sautez en arrière-trois!!* Alterner avec :

De la station dorsale avec un pied à l'appui, sauter à la position de jambe fléchie, corps incliné en avant avec lancement des bras en haut (fig. 244). Eng. : Espalier, banc ou bomme (:). Com. : *Pied gauche (d.) à l'appui-un!! Sautez en avant à la position de la jambe droite (g.) fléchie en lançant les bras en haut-deux!! En arrière et mains bas-trois!! Changement de pied-un!! Répétez-deux!! trois!!*

Deuxième Subdivision

Appui couché facial sur le sol, flexion des bras latéralement contre la poitrine, la paume de la main en dessous (fig. 96). Com. : *En position!! Mains devant la poitrine-un! Repos!* Rép. Plus tard :

Appui couché facial sur le banc, flexion des bras latéralement contre la poitrine, lancement des bras de côté (fig. 107). (:). Com. : *En position*!! *Mains devant la poitrine-un*! *Lancement de côté-un*!! *deux*!! Rép. *Pos. n. - un*!

Troisième Subdivision

Appui couché facial sur le sol (M. h.). (Fig. 77). Com. connu. Alterner avec :

Appui couché facial sur le sol, rotation de tête à gauche et à droite alternativement (ou passage rapide de la rotation gauche à la rotation droite). (M. h.) Com. : *En position*!! *Mains-hanches*! *Rot. de tête à gauche et à droite alternativement* (ou *rotation rapide de tête*) *-un*!! *deux*!! *trois*!! *quatre*!! (ou *un*!! *deux*!!) *Repos*!! Alterner avec :

Appui couché facial sur le banc (M. h.) (Fig. 78) Com. connu. Plus tard :

Appui couché facial sur le banc, rotation de tête à gauche et à droite alternativement (ou passage rapide de la rotation gauche à la rotation droite.) (M. h.). (Fig. 93.) Com. connu.

Première Subdivision

6. **Demi-flexion du corps en arrière** (Pos. une jambe tendue à l'appui. M. h.) (Fig. 153, 231) Eng. : Espalier, banc ou bomme (:). Com. : *Mains-hanches*!! *Pied gauche (d.) à l'appui*! *Demi-flexion du corps en arrière -un*! *deux*! Rép. *Changement de pied - un*! *deux*! *Demi-flexion du corps en arrière-un*! *deux*! *Pos. n.-un*!! Les deux jambes bien tendues, le pied à l'appui posé sur le troisième échelon pour commencer; plus tard sur le quatrième, la pointe du pied fléchie en avant contre l'échelon au-dessus. La jambe sur laquelle on est en station doit rester verticale. Alterner avec :

Suspension transversale, prise mixte à la bomme supérieure. Sauter par-dessus la bomme inférieure (fig. 198). Eng. : Deux bommes. S'il n'y a pas deux bommes, on place deux bancs l'un sur l'autre pour remplacer la bomme inférieure. Com. : *En suspension transversale à la bomme supérieure, sautez dorsalement par-dessus la bomme inférieure - saut*!! Les jambes bien allongées pour faire le saut.

Deuxième Subdivision

Suspension dorsale avec flexion des genoux, extension des jambes en avant, gauche et droite alternativement (fig. 207.) Eng. : Espalier, deux bommes ou cadre horizontal. Com. : *En position*!! *Extension des jambes en avant, gauche et droite alternativement - un*!! *deux*!! *trois*!! *quatre*!! Alterner avec :

Suspension dorsale avec flexion des genoux, extension des deux jambes en avant (fig. 215). Mêmes engins. Com. : *En position*!! *Extension des deux jambes en avant-un*! *deux*! etc.

Troisième Subdivision

Suspension dorsale avec flexion des genoux (fig. 199). Eng. : Espalier, deux bommes ou cadre horizontal. *Contre l'espalier, mains-prises!! Suspension dorsale avec flexion des genoux-un*! *deux*! Rép. Alterner avec :

Obs.: Le mouvement peut aussi se faire avec *une* seule bomme. Alors les enfants-aides offrent un appui en appliquant les mains sur les reins de ceux qui exercent.

Demi-flexion du corps en arrière (Pos. ass. M. h.). (Fig. 84). Eng.: Bancs. Com.: *Position assise-un*!! *Mains-hanches*!! *Demi-flexion du corps en arrière-un*! *deux*! Rép.

Première Subdivision

7. **Flexion latérale du corps** (St. latérale, un pied à l'appui. M. h.). (Fig. 234.) Eng.: Espalier, banc ou bomme (:). Com.: *Mains-hanches*!! *Pied g.* (*d.*) *à l'appui*!! *Flex. latérale du corps à droite* (*g.*)-*un*! *deux*! Rép. *Changez de côté-un*!! *deux*!! *trois*!! *Flexion à gauche* (*d.*)-*un*! *deux*! Rép. (Pour changer de côté : *A-un*!! pied à terre; à-*deux*!! demi-tour; à-*trois*!! l'autre pied à l'appui.) Le pied appuyé sur le troisième échelon, au plus sur le quatrième. Les deux jambes bien tendues et celle sur laquelle on est en station toujours verticale. La flexion se fait en s'éloignant de l'engin.

Appui tendu costal, écartement des jambes (fig. 155, 156, 233). Eng.: Espalier, banc, bomme ou cadre horizontal. Com.: *Appui tendu costal gauche* (*d.*), *la main droite* (*g.*) *contre le mur* (ou *prise à l'engin*)-*un*! *deux*! (Il faut d'abord faire prendre la position : appui tendu facial.) *Ecartement des jambes-un*! *deux*! *Changez de côté-un*! *deux*! *Ecartement des jambes-un*! *deux*! *Pos. n.-un*!! *deux*!! *trois*!! Conserver les jambes bien tendues.

Deuxième Subdivision

Appui tendu costal, flexion d'un bras et extension en haut. Eng.: Banc, bomme et plus tard sur le sol. (Fig. 114.) Com.: *Sur le bras gauche* (*d.*) *appui tendu costal, main hanche-un*! *deux*! *trois*! *Flexion du bras droit* (*g.*) *et extension en haut-un*!! *deux*!! *Main-hanche*!! *Changez de côté-un*! *deux*! *Flexion du bras gauche* (*d.*) *et extension en haut-un*!! *deux*!! *Pos. n.-un*!! *Main-hanche*!! *deux*!! *trois*!! Alterner avec :

Appui tendu costal (Bras tendus, une main prise à l'engin). (Fig. 224.) Eng.: Espalier. Com. connu. (Saisir l'échelon qui se trouve à la portée de la main, l'autre main sur le sol.)

Troisième Subdivision

Flexion des bras et extension en haut, rotation du corps à gauche et à droite alternativement (St. éc.). (Fig. 70.) Com. connu et **Flexion des bras et extension en haut, flexion latérale du corps à gauche et à droite alternativement** (St. éc.). (Fig. 99.) Com. connu. Alterner avec :

Appui tendu costal (fig. 112, 113). Eng.: Banc, bomme et plus tard sur le sol. Com.: *Sur le bras gauche (d.) appui tendu costal, main droite (g.) sur la hanche - un! deux! Changez de côté - un! deux!* Rép. La position de départ sera toujours en : appui tendu facial.

Première Subdivision

8. **De l'appui tendu facial sur la bomme supérieure, sauter de côté à gauche et à droite alternativement avec appui sur la bomme inférieure** (fig. 250). Com.: *Saut!!* Dans la première partie du mouvement on prend la position : appui tendu facial, puis on se tourne du côté où l'on veut tomber en plaçant une main sur la bomme inférieure ; de cette même main on pousse le corps loin de l'engin. La distance entre les bommes dépend de la taille des élèves. Alterner avec :

De l'appui tendu facial, tourner en avant à la station dorsale (fig. 235, 236). Eng.: Bomme. Com.: *Sautez à l'appui tendu facial - un - deux!!* (fig. 235). *Tournez en avant à la station dorsale - trois - quatre!! cinq! six!* (fig. 236).

Obs.: Au troisième temps il faut tourner les mains. Pour les commençants, on sépare le troisième temps du quatrième ; seulement plus tard on compte sans intervalle - *trois-quatre!!*

Deuxième Subdivision

En suspension faciale ou transversale, saut en profondeur (fig. 208).: Eng.: Bomme, cordes verticales ou cadre horizontal. Com.: *Suspension tendue faciale* (ou *transversale*)-*un!! Saut!!*

Obs.: Les enfants doivent s'arrêter en retombant à terre dans la position de jambes fléchies et reprendre la position normale au nouveau commandement du maître qui compte lui-même. Alterner avec :

En position faciale, bras mi-fléchis avec appui des pieds, saut en profondeur avec quart de tour à gauche et à droite alternativement (fig. 216). Com. connu. Alterner avec :

Saut à l'appui tendu facial (fig. 217, 218, 219). Eng.: Bomme ou cadre horizontal. Com. connu.

Troisième Subdivision

Saut en profondeur avec lancer de la jambe gauche et droite alternativement (fig. 87). Eng.: Banc. Com. connu. **Saut libre sur place et saut avec quart de tour à gauche et à droite** (fig. 71). Com. connu. **Saut en profondeur avec pieds joints** (fig. 100). Eng.: Banc. Com. connu. Plus tard alterner avec :

Sauts libres (fig. 115). Com. connu.

Première Subdivision

9. **Flexion des bras latéralement contre la poitrine, élévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes, lancement des bras de côté** (fig. 131). Com.: *Mains devant la poitrine - un ! ! Elévation sur la pointe des pieds - un ! Flexion des jambes - deux ! Lancement des bras de côté - un ! ! deux ! !* Rép. *Pos. n. - un ! deux !* Alterner avec :

Flexion des bras et extension en haut, avant et après : **demi-flexion du corps en arrière** (St. éc., reins appuyés). (Fig. 252.) Com.: *Flexion des bras et extension en haut, station éc. en deux temps - un ! ! Demi-flexion du corps en arrière - un ! Flexion et extension des bras - un ! ! deux ! !* Rép. *Extension du dos - un ! Pos. n. - un ! !*

Deuxième Subdivision

Rotation du corps à gauche et à droite alternativement, flexion des bras latéralement contre la poitrine, lancement des bras de côté (St. f.). (Fig. 145.) Com.: *Pieds fermés, mains devant la poitrine - un ! ! Rotation du corps à gauche - un ! Lancement des bras de côté - un ! ! deux ! !* Rép. *Rotation du corps en avant et à droite - un ! deux ! Lancement des bras de côté - un ! ! deux ! !* Rép. *Rotation du corps en avant - un ! Pos. n. - un ! !* Plus tard alterner avec :

Demi-flexion du corps en arrière, extension des bras en haut et flexion (St. ouv., bras fléchis). (Fig. 132.) Com.: *Flexion des bras - un ! ! Demi-flexion du corps en arrière - un ! Extension des bras en haut et flexion - un ! ! deux ! !* Rép. *Extension du dos - un ! Mains - bas ! !*

Troisième Subdivision

Flexion des bras latéralement contre la poitrine, la paume de la main en dessous, lancement des bras de côté (St. ouv.). (Fig. 72.) Com. connu. Plus tard alterner avec:

Demi-flexion du corps en avant, flexion des bras latéralement contre la poitrine, lancement des bras de côté (St. ouv.). (Fig. 103.) Com. connu et **demi-flexion du corps en arrière, flexion des bras latéralement contre la poitrine, lancement des bras de côté** (St. ouv.) (Fig. 116.) Com. connu.

F

Exercices dans une salle de gymnastique avec engins.

Cette leçon plus forte est composée pour les moniteurs ou pour une petite division déjà *bien* exercée.

On suppose que *toutes* les leçons A et D sont connues.

LEÇON XIV

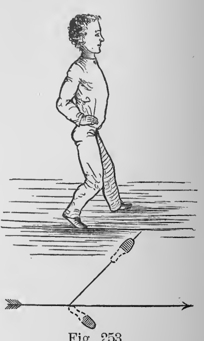


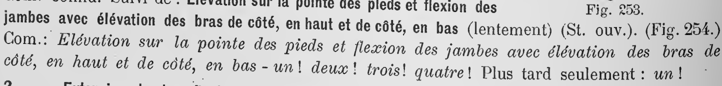
Fig. 253.

1. **Exercices d'ordre** (§§ 1-17).

Position du pas oblique en avant gauche et droit alternativement avec élévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes (St. ouv. M. h.) (Fig. 253.) Com.: *Mains-hanches*!! *Pos. du pas oblique en av. gauche et droit alter. avec élév. sur la pointe des pieds et flexion des jambes-un*!! Au plus six temps pour chaque pied. Compter à haute voix ou mentalement.

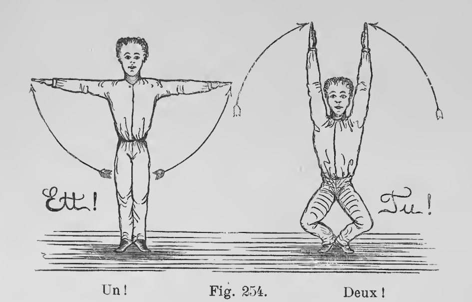
Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes, flexion des bras et extension dans différentes directions (St. ouv.) (Fig. 147) Com. connu. Au plus six temps. Alterner avec :

Flexion des bras et extension en haut, avant et après: **élévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes** (St. éc.). (Fig. 146.) Com. connu. Suivi de : **Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes avec élévation des bras de côté, en haut et de côté, en bas** (lentement) (St. ouv.). (Fig. 254.) Com.: *Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes avec élévation des bras de côté, en haut et de côté, en bas - un*! *deux*! *trois*! *quatre*! Plus tard seulement : *un* !



2. **Extension du dos, flexion et extension des bras** (fig. 255). Eng.: Espalier. Les élèves se placent à une distance de trois longueurs de pied de l'engin. Com.: *Flex. des bras et ext. en haut-un!! Demi-flex. du corps en arr.-deux! Saisir l'espalier-un!! Flex. et ext. des bras-un*! *deux*! Rép. *Relevez le dos-un*! Suivi de : **Appui facial renversé sur les mains** (fig. 202). Com. connu. Alterner avec:

Suspension dorsale renversée (fig. 256). Eng.: Espalier. Com.: *Susp. dorsale renversée-un* ! *Pos. n.-deux*! Le mouvement doit être de très courte durée, seulement 5 à 7 secondes.



Un! Fig. 254. Deux!

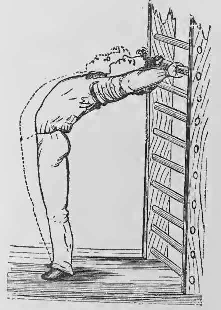


Fig. 255.

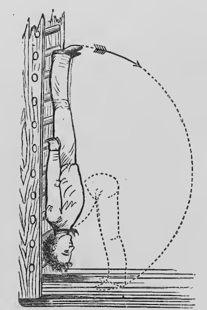


Fig. 256.

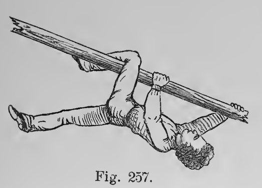


Fig. 257.

3. Passage de la position : suspension couchée en avant à la position : suspension couchée en arrière, alternativement (fig. 221). Eng. : Bomme ou cadre horizontal. Com. connu. Alterner avec :

Fig. 258.



Fig. 259.

Exercice de grimper sur place ou en haut (fig. 241). Eng.: Perches ou cordes obliques. Com. connu. Plus tard:

Grimper les jambes en avant (fig. 257). Eng.: Perches ou cordes obliques. Com.: *Montez - un* ! ! *Descendez - un* ! ! Alterner avec :

Suspension avec appui du siège, monter obliquement, à gauche et à droite alternativement. L'exercice se fait par deux enfants à la fois (par paires). Com.: *Position assise dans le cadre - un* ! ! *Montez* ! ! (Prise mixte à la traverse supérieure du carré de gauche ou de droite (fig. 258). *Descendez* ! ! Prise mixte devant soi (fig. 259).

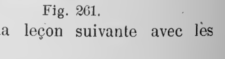


Fig. 261.

Obs.: Les élèves se croisent ; il est important de reprendre ce travail dans la même leçon ou dans la leçon suivante avec les mêmes élèves mais en les plaçant en sens inverse.

4. Position du corps en équilibre, sur une jambe fléchie (M. h.). (Fig. 261.) Com.: *Mains-hanches* ! ! *Jambe droite (g.) levée en arrière, corps incliné en avant sur la jambe gauche (d.) fléchie - un* ! *Changement de jambe - un ! deux* ! Rép. *Pos. n. - un* ! !

Elévation sur la pointe d'un pied, sautillemeut en avant (St. une jambe levée et tendue en avant, bras de côté). (Fig. 262.) Com.: *Elévation sur la pointe du pied gauche (d.), jambe droite levée et tendue en av., bras de côté un* ! ! *Sautillement en av. - marche* ! ! *Halte* ! ! Rép.

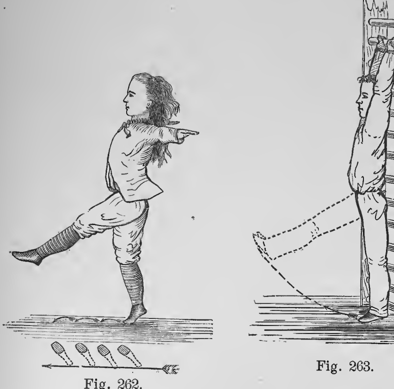
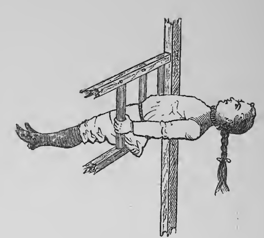


Fig. 262.

Fig. 263.



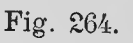


Fig. 264.

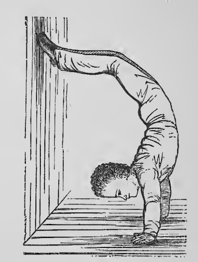


Fig. 265.

Obs. : Au commandement : *Halte !!* on prend immédiatement la position normale. L'exercice doit être de courte durée et le rythme lent.

5. **De la station dorsale avec un pied à l'appui, sauter à la position de jambe fléchie, corps incliné en avant avec lancement des bras en haut** (fig. 245.) Eng. : Espalier. Com. connu.

6. **Demi-flexion du corps en arrière** (St. une jambe tendue à l'appui. M. h.) (Fig. 153, 231.) Eng. : Banc, bomme (:) ou espalier. Com. connu. Alterner avec :

Flexion des bras et extension en haut, demi-flexion du corps en arrière (St. une jambe tendue à l'appui.) (Fig. 246.) Eng. : Banc (:) ou espalier. Com. connu. Alterner avec :

Suspension dorsale, élévation des jambes en avant (fig. 263). Eng. : Espalier, cadre horizontal ou bien deux bommes. Com. : *En position !! Elévation des jambes en avant - un ! deux !* Rép. Alterner avec :

Position couchée dorsale (fig. 264). Eng. : Cadre horizontal. Com. : *Position couchée dorsale - un ! Pos. n. - un !* Rép. Après beaucoup d'exercice : **Appui dorsal renversé sur les mains** (fig. 265). Eng. : Espalier ou contre le mur. Com. : *Appui dorsal renversé sur les mains - un ! Pos. n. - deux !* L'exercice doit être de courte durée, au plus 8 à 10 secondes.

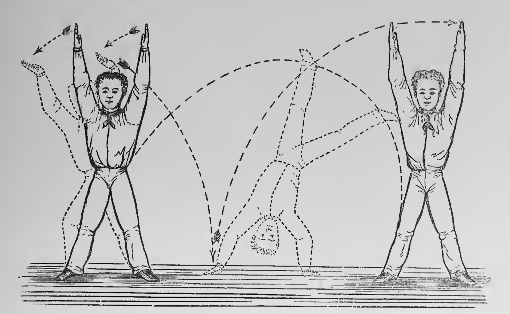


Fig. 266.



Fig. 267.

7. Flexion des bras et extension en haut, flexion latérale du corps (St. latérale, un pied à l'appui). (Fig. 247.) Eng. : Espalier, banc ou bomme. Com. connu. Alterner avec :

Flexion des bras et extension en haut, flexion latérale du corps avec écartement des jambes (St. latérale, le côté appuyé contre la bomme). (Fig. 248.) Eng. : Bomme. Com. connu. Plus tard :

Tourner latéralement sur les mains et sur les pieds alternativement (St. éc. Bras haut). (Fig. 266.) Les élèves doivent prendre double distance à gauche (d.). Com. : *Flexion des bras et extension en haut, station écartée en deux temps - un !! Tournez à g. (d.) alternativement sur les mains et sur les pieds - marche !! Halte !!*



Fig. 268.

3 *bis.* **Suspension faciale, bras mi-fléchis et appui des pieds, grimper avec pieds et mains inverses** (fig. 267). Eng. : Espalier. Com. : *Sur l'espalier en position - un !! En haut* (comptez à haute voix ou mentalement) - *marche !! Halte !! Descendez - marche !!* etc. La marche se fait de manière à ce qu'on avance alternativement la main gauche en même

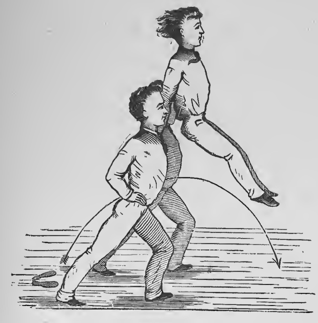


Fig. 269.

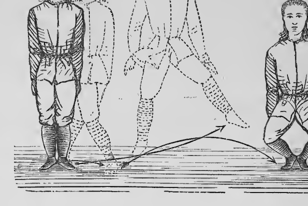


Fig. 270.

temps que le pied droit, et la main droite avec le pied gauche. On prépare cet exercice en le faisant sans le grimper ; le maître compte ; plus tard les enfants comptent eux-mêmes.

8. **Sauts libres.** Com. connu. Alterner avec :

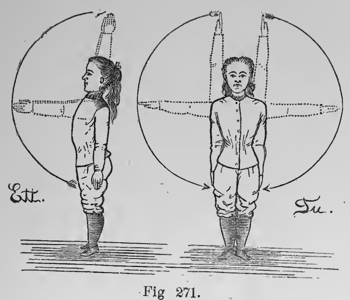
Saut facial à gauche et à droite alternativement en suspension à la bomme supérieure et à l'appui sur la bomme inférieure (fig. 237). Eng. : Deux bommes. Com. connu. **Course à la file sur les bancs obliques** (fig. 268). Eng. : Banc (ou planche) incliné et suspendu à l'espalier. Com. : *Marche ! !* On monte sur *un* banc et descend sur l'*autre*. Les enfants ne doivent pas se suivre de trop près. Alterner avec :

Saut en avant avec appui latéral. Eng. : Arçons ou selle (fig. 249) ou avec (:) (fig. 269). Com. : *Saut ! !* Les enfants qui servent d'appui se donnent la main légèrement. Alterner avec :

Saut facial à gauche et à droite alternativement à l'appui sur la bomme (fig. 251). Eng. : Bomme. Com. connu. Alterner avec :

De l'appui tendu facial, tourner en avant à la station dorsale (fig. 235, 236). Eng. : Bomme. Com. : *Saut* ! ! (ou *marche* ! !). Cet exercice se fait à la file. Les enfants ne doivent pas se suivre de trop près. Alterner avec :

Saut libre de côté avec un pas d'élan en croisant les jambes (fig. 270). Com. : *Saut de côté à gauche (d.), croisez avec la jambe droite (g.) - un - deux* ! ! *trois* ! *quatre* ! Plus tard seulement : *Saut ! !* Rép.



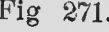

Fig 271.


Fig. 272.

9. **Elévation des bras de côté, en haut et de côté, en bas** (lentement). (St. ouv.) (Fig. 160.) Com. : *Elévation des bras de côté, en haut et de côté, en bas - un* ! *deux* ! *trois* ! *quatre* ! Rép.

Elévation des bras en avant, en haut et de côté, en bas (St. ouv.). (Fig. 271.) Com. : *Elévation des bras en avant, en haut et de côté, en bas - un* ! *deux* ! *trois* ! (ou *un* ! *deux* !). Rép. Alterner avec :

Position de pas en arrière, corps incliné en avant avec flexion de la jambe droite (g.) ; flexion des bras latéralement contre la poitrine, lancement des bras de côté (fig. 272.). Com. : *Pas gauche (d.) en arrière, corps incliné en avant avec la jambe droite (g.) fléchie, mains devant la poitrine - un ! Lancement des bras de côté - un* ! ! *deux* ! ! Rép. *Changement de jambe - un* ! *deux* ! *Lancement des bras de côté - un* ! ! *deux* ! ! Rép. *Pos. n. - un* ! !

LA NATATION

Cet exercice, si bon au point de vue de la santé et si nécessaire dans la vie pratique, est décrit ici en résumé. Les mouvements préparatoires suivants doivent être pris dans l'ordre où nous les donnons.

1. **Mouvements préparatoires des bras en quatre temps égaux.** (St. ouv.) Com. : *Mains devant la poitrine - un* ! ! *Lancement des bras en avant - deux* ! ! *trois* ! ! *Ecartement des bras de côté - quatre* ! Rép. A-*un* ! ! prendre la position indiquée à la fig. 273, à-*deux* ! ! les bras sont étendus en avant (fig. 274) et restent dans cette position jusqu'à *trois* ! ! à-*quatre* ! les bras sont étendus de côté (fig. 275), bien horizontalement, les doigts serrés.

2. **Mouvements préparatoires des jambes en quatre temps égaux.** (St. ouv. M. h.) Com. : *Demi-flexion des jambes - un* ! ! *Sauter à la position debout écartée - deux* ! ! *Sauter à la station ouverte - trois* ! ! *Rester dans cette position - quatre* ! Rép. A-*un* ! ! prendre en un seul temps la position indiquée à la fig. 41, à-*deux* ! ! prendre en sautant la position debout écartée de la fig. 32, à-*trois* ! ! reprendre en sautant la station ouverte, m. h., de la fig. 24; à-*quatre* ! rester dans cette position.

3. **Mouvements combinés des bras et des jambes en quatre temps égaux.** (St. ouv.) Com. : *Demi-flexion des jambes, mains devant la poitrine - un* ! ! *Sauter à la position debout écartée et lancement des bras en avant - deux* ! ! *Sauter à la station ouverte - trois* ! ! *Ecartement des bras de côté - quatre* ! A-*un* ! ! combiner les fig. 41 et 273; à-*deux* ! ! combiner la fig. 274 avec station écartée prise en sautant; à-*trois* ! ! conserver la position des bras (fig. 274) en sautant à la station ouverte; à-*quatre* ! exécuter seul l'écartement des bras de côté (fig. 275).

4. **Positon couchée dorsale ; mouvements préparatoires des jambes en quatre temps égaux.** (M. n.) Com. : *Position couchée dorsale - un* ! ! *Flexion des jambes - un* ! ! (Fig. 276.) *Extension des jambes écartées - deux* ! ! (Fig. 277 et 278.) *Rapprocher les jambes - trois* ! ! (Fig. 279.) *Rester dans cette position - quatre* ! Rép. A-*deux* ! ! et à-*trois* ! ! les jambes sont très tendues, écartées d'abord puis tenues dans la position rapprochée jusqu'au quatrième temps.

5. **Appui couché facial, bras étendus en haut** (fig. 280). Eng. : Banc ou sur le sol. Com. : *Appui couché facial - un* ! ! *Bras en haut - un* ! ! *Repos* ! Rép. La tête doit être tenue haute, les bras et les jambes bien tendus, les jambes jointes ; même distance entre les mains qu'entre les épaules, les paumes de mains tournées en dedans.

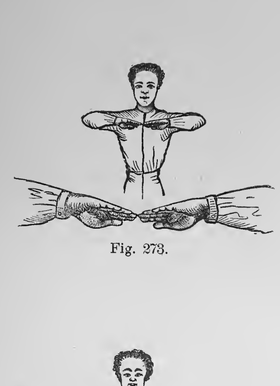


Fig. 273.

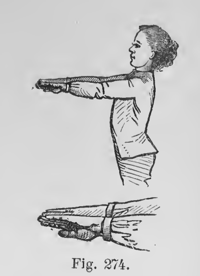
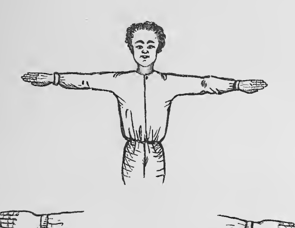


Fig. 274.



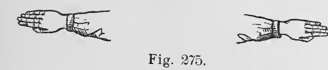
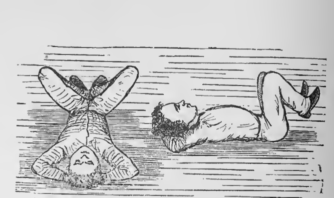


Fig. 275.



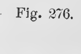


Fig. 276.

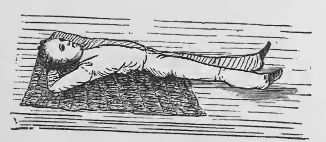


Fig. 277.

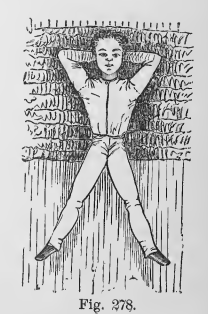


Fig. 278.



Fig. 279.

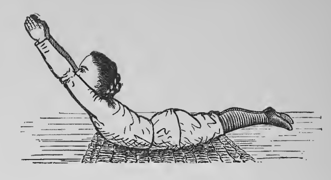


Fig. 280.

6. Demi-flexion du corps en avant, mouvements préparatoires des bras en quatre temps égaux. (St. ouv. M. h.) (Fig. 281). Com. : *Mains-hanches* ! ! *Demi-flexion du corps en avant - un* ! *Mouvements des bras - un* ! ! *deux* ! ! *trois* ! ! *quatre* ! Rép. La tête doit être tenue haute, le menton bas ; bien observer la mesure et la position des bras et des mains comme dans l'exercice 1.

7. Demi-flexion du corps en avant, mouvements préparatoires des bras en quatre temps inégaux. (St. ouv. M. h.) (Fig. 281.) Com. : *Mains-hanches* ! ! *Demi-flexion du corps en avant - un* ! *Mouvements des bras - un - deux - trois* ! ! *quatre* ! Rép. Le premier, le second et le troisième temps se succèdent rapidement, sans intervalle entre eux. Le quatrième temps se fait lentement. Cet exercice et le suivant doivent être exécutés avec beaucoup de soin, parce que leur rythme est le même que celui que l'on doit obtenir dans la vraie natation.

8. Position couchée dorsale, mouvements préparatoires des jambes en quatre temps inégaux. (M. n.) (Fig. 276 à 279.) Com. : *Position couchée dorsale - un* ! ! *Mouvements des jambes - un - deux - trois* ! ! *quatre* ! Rép. Les trois premiers mouvements se suivent rapidement, le quatrième temps est compté lentement pour maintenir la position des jambes rapprochées.

9. Appui couché facial, corps sur le banc ; mouvements préparatoires des bras et des jambes. Eng. : Banc (et coussin). Com. : *Appui couché facial sur le banc - un* ! ! *Mouvements des bras et des jambes - un - deux - trois* ! ! *quatre* ! (*Un* ! ! fig. 282, 283 ; *deux* ! ! fig. 284, 285 ; *trois* ! ! *quatre* ! fig. 286 et 287). Dans cet exercice, on a surtout à surmonter les difficultés suivantes :

1° Au deuxième temps en lançant les bras en avant, bien étendre les jambes écartées de côté ;

2° Au troisième temps, exécuter seul le rapprochement des jambes tendues et au quatrième temps exécuter seul l'écartement des bras de côté.

Obs. Il serait avantageux de reprendre d'abord dans cette position couchée sur le banc, les mouvements de bras seuls, puis les mouvements de jambes, avant de les combiner. Ces exercices assez pénibles doivent être de courte durée et répétés après un intervalle de repos.

Les mouvements préparatoires de natation à terre seront exercés de préférence pendant l'année scolaire avant que la saison des bains commence. Ils exigent environ quinze jours de travail, s'ils sont faits chaque jour. Ils peuvent trouver leur place dans le plan de la leçon méthodique à n'importe quel moment de l'année ; les mouvements des jambes pourront être exercés à l'espalier en suspension faciale et dorsale.

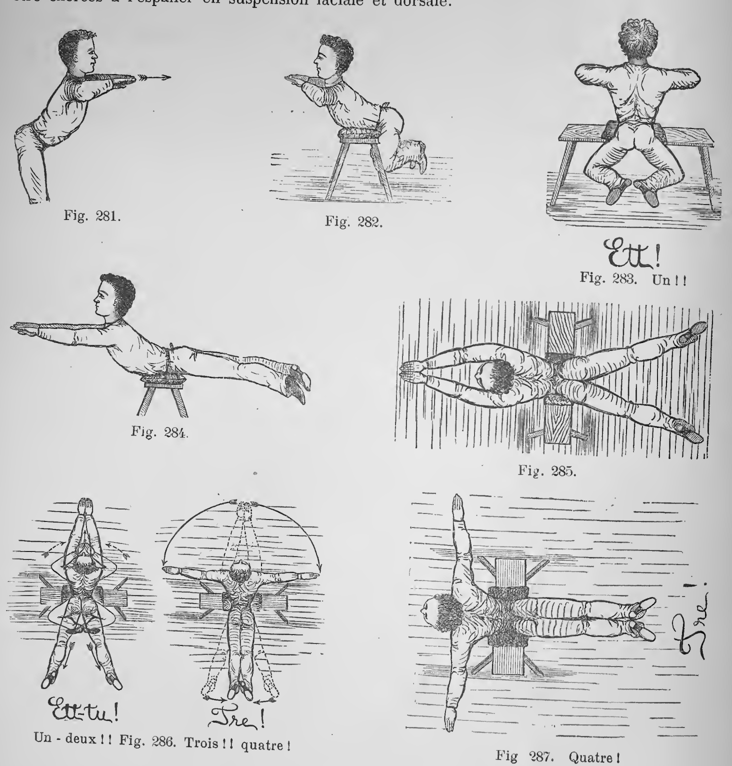


Fig. 281.

Fig. 282.

Fig. 283. Un !!

Fig. 284.

Fig. 285.

Un - deux !! Fig. 286. Trois !! quatre !

Fig 287. Quatre !

Il paraît superflu de répéter ici que la plus grande prudence est nécessaire quand il s'agit de passer à l'application de ces mouvements dans l'eau. Cet exercice réclame une grande surveillance de la part du maître et une obéissance absolue et instantanée de la part des enfants.

Le professeur, d'ailleurs, ne peut s'occuper de plus de cinq enfants à la fois ; ces derniers compteront eux-mêmes à haute voix et plus tard mentalement les temps des mouvements.

Le maître peut soutenir les enfants de la main, étendue sous leur taille ou se servir de la ceinture (fig. 288) faite de toile de chanvre et munie d'un anneau de fer que fixe une courroie. Cette ceinture est suspendue par une corde solide à l'extrémité d'un bâton de deux mètres de longueur. L'élève place la ceinture de manière à ce que le corps soit porté horizontalement dans l'eau, la tête un peu haute (fig. 290).

A l'aide de cet objet, le professeur peut facilement surveiller les mouvements de l'élève. Une balustrade sur laquelle reposerait le bâton diminue bien sa peine, surtout si ce dernier est muni d'un taquet (fig. 289) qui l'empèche de glisser.

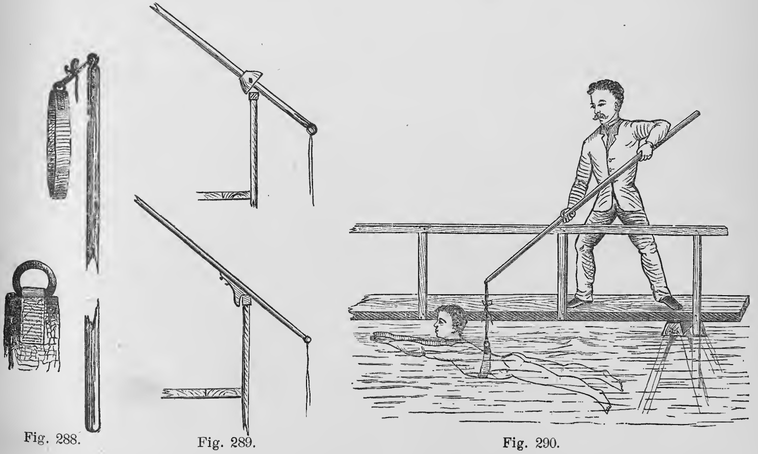


Fig. 288. Fig. 289. Fig. 290.

Pour permettre aux enfants de nager où ils ne peuvent prendre pied, il faut qu'ils sachent encore changer de direction. On peut le leur apprendre au moyen de la ceinture à laquelle on fixe une longue corde.

JEUX

Le professeur choisira de préférence les jeux qui se jouent le plus fréquemment dans la localité et ceux qui mettent tous les élèves en action.

Il nous paraît inutile de décrire certains jeux très connus des enfants, tels que : **Le chat** (Il l'est !) **Le chat perché** (Il est perché !) **A touche-fer. Le chat coupé** (Il est croisé !) **Colin-Maillard, Colin-Maillard à la baguette, Jacques, où es-tu ? Le chat et la souris,** ainsi que les rondes et les jeux de balles, de corde, de cerceau, de volant, etc.

Nous donnerons la description de quelques autres jeux faciles à apprendre, déjà mentionnés d'ailleurs dans les ouvrages de Niggeler, Balsiger, Balèze, etc.

La chasse. Sur l'emplacement du jeu, si possible au milieu, on fixe un camp pour le gibier. Le chasseur porte un signe distinctif, se cache et au cri : *tou* ! *tou* ! le gibier quitte le camp et se disperse. Quiconque, hors du camp, reçoit trois petits coups du chasseur, doit attacher son mouchoir au bras et aide le chasseur à en prendre d'autres. Le gibier, après s'être dispersé, peut retourner dans le camp. Si le chasseur ne trouve plus de gibier hors du camp, il répète son cri. Le dernier pris devient chasseur pour le jeu suivant.

L'homme noir. Pour ce jeu, il faut un emplacement assez grand. Sur la limite d'un côté, se placent tous les joueurs moins un, qui se place sur la limite opposée en qualité d'homme noir, et crie : *Avez-vous peur de l'homme noir ?* Tous répondent : *Non* ! ! et se mettent à courir vers le camp opposé.

L'homme noir court à leur rencontre, et quiconque est touché par lui devient aussi homme noir et doit l'aider à prendre les autres. Les hommes noirs vont toujours dans le camp d'où sont sortis les joueurs et le jeu recommence jusqu'à ce que tous aient été pris. Le dernier joueur resté libre devient homme noir pour le jeu suivant. L'homme noir qui pendant trois passages ne touche personne sera destitué. Il faut observer encore les règles suivantes :

1° Durant le passage on ne peut retourner en arrière.

2° Personne ne peut dépasser les limites de la place sans passer pour pris.

3° Les hommes noirs, ainsi que les adversaires, doivent toujours partir ensemble.

4° Il n'y a que le premier homme noir qui puisse crier : *Avez-vous peur de l'homme noir ?* Il serait bien que chaque homme noir eût un insigne, par exemple un mouchoir attaché autour du bras.

Course à pari de plusieurs enfants sur un rang de front (fig. 291). Les enfants sont placés sur plusieurs rangs de front. A un signe du maître le premier rang part à la course pour arriver au but donné ; le premier arrivé est vainqueur. Après vient le tour des autres rangs et pour finir, la course entre les vainqueurs.

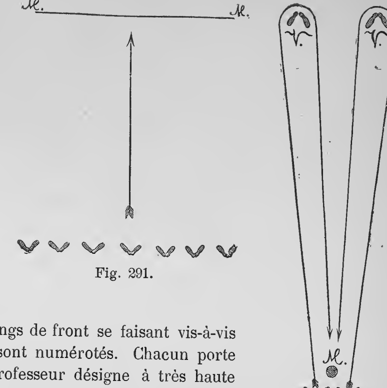


Fig. 291.

Fig. 292.

Course à pari de deux élèves (fig. 292). Obs. : *(M)* indique le point de départ et d'arrivée. *(V)* la place, marquée par un élève ou un objet, autour de laquelle les joueurs doivent tourner.

Course à pari de deux élèves, les enfants sur deux rangs de front. Sur deux rangs de front se faisant vis-à-vis à quelques pas de distance, les enfants sont numérotés. Chacun porte le numéro de son voisin de face. Le professeur désigne à très haute voix un numéro ; alors les deux élèves qui le portent partent en passant à l'intérieur d'abord, puis derrière tous les camarades et reviennent en dedans reprendre leur place. Le premier arrivant a gagné.

Course de durée de plusieurs enfants sur un rang de flanc (fig. 293). Les enfants doivent suivre une piste en tournant autour des angles (*V*) qui seront indiqués par des élèves ou des objets. Ils prendront le pas de course ; celui qui mettra le moins de temps à revenir au point de départ sera vainqueur. Ou bien en partant tous du même point avec la position indiquée (sautillement à cloche-pied, mains hanches ; à pieds joints, jambes tendues et mains hanches ; à pieds joints, jambes fléchies et mains hanches ; etc.) celui qui fera le plus de chemin aura gagné.

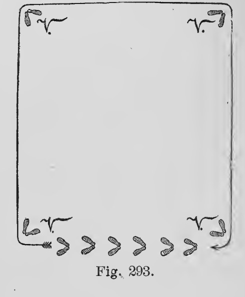


Fig. 293.

Tape-dos ! ! Les joueurs se placent en cercle en faisant front au centre et en se donnant les mains. Un des joueurs tourne autour de ses camarades et en frappe légèrement un sur le dos. Celui-ci se détache du cercle et se met à courir à la poursuite du premier. S'il l'attrape, il peut reprendre sa place ; si celle-ci est prise par son camarade, il doit recommencer à frapper.

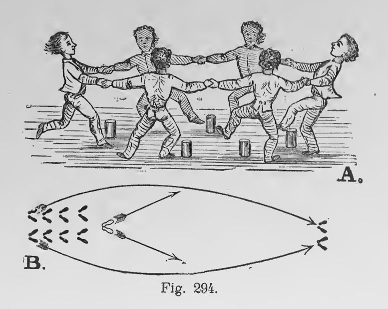


Fig. 294.

Les deux peuvent aussi courir en sens inverse, l'un à la rencontre de l'autre ; celui qui atteint le premier la place vacante a gagné, l'autre continue la course.

Pour rendre le jeu plus amusant, on peut exiger que les deux coureurs se saluent deux ou trois fois à leur rencontre.

On ne peut courir qu'en dehors du cercle.

Ronde avec obstacles (fig. 294 *A*). Les enfants se donnent la main et forment un cercle. Ils doivent tourner sans renverser les objets qu'on a placés sur leur passage. Les enfants qui lâchent la main de leur camarade ou renversent un obstacle sortent du jeu.

Le capitaine (fig. 294 *B*). Les joueurs se placent sur deux rangs de flanc ; l'un des joueurs en qualité de capitaine se place en avant et frappe des mains. A ce signal, les deux derniers courent, l'un à droite, l'autre à gauche et cherchent à se rejoindre en avant de la colonne. Le capitaine doit prendre l'un des deux ; s'il réussit, il se place avec son prisonnier à la tête de la colonne et celui qui reste seul, devient capitaine. Le jeu continue ainsi jusqu'au moment où les joueurs sont fatigués ou que le jeu a perdu son charme pour eux.

Lutte à cloche pied. Les enfants sont dispersés par paires sur l'emplacement. Au commandement du maître, ils prennent la position : Mains hanches et une jambe fléchie. En sautillant sur un pied et en se heurtant des coudes, chaque enfant cherche à faire perdre la position à son camarade qui devient le vaincu. On ne fera jouer à la fois que le nombre de paires qu'on peut surveiller.

A travers la rivière. On trace sur le sol deux lignes parallèles entre lesquelles coule soi-disant la rivière. Les enfants doivent sauter par-dessus. On augmente à chaque tour la distance entre les lignes. Le saut doit être précédé d'un peu de course.

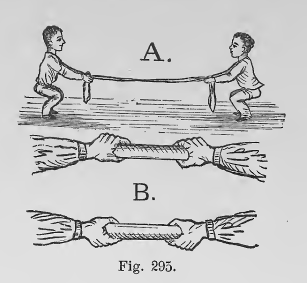


Fig. 295.

Deux, c'est assez ; trois, c'est trop !! Les joueurs se placent par paires formant deux cercles parallèles. Ils font front au centre, le second de chaque groupe ayant devant lui le dos de son compagnon. En dehors des cercles, deux autres joueurs se poursuivent. Le poursuivi entre dans le cercle, se place devant un des couples en disant à haute voix : *Trois, c'est trop* ! ! Alors le second joueur de ce couple, c'est-à-dire celui qui est placé au second rang, est obligé de partir en disant : *Deux, c'est assez* ! ! et le poursuivant de tout-à-l'heure est poursuivi à son tour par celui qui vient de quitter sa place, jusqu'à ce que, pénétrant dans le cercle, il vienne se placer devant un autre couple de joueurs et force le numéro deux de ce couple à courir. Le poursuivant est changé lorsqu'il a touché son partenaire.

Prisonnier sur la chaise. Les enfants forment un cercle en se donnant la main ; à l'intérieur on place une ou deux chaises sur lesquelles des enfants sont assis à cheval de telle façon que leur figure se trouve faire face au dossier ; en étendant les bras de chaque côté du dossier, ils doivent chercher à saisir leurs camarades qui tournent autour d'eux. La distance entre la chaise et le cercle doit être assez bonne pour que l'enfant assis ne puisse pas toucher trop facilement les camarades à leur passage. L'élève pris prend place à son tour sur la chaise. Il doit être défendu de lâcher les mains pendant la ronde.

Lutte à la corde (la tiraille). Deux enfants tiennent une corde à ses extrémités. Ils doivent être dans la position *jambes fléchies* (fig. 295 *A*). Ils se tiraillent et celui qui lâche la corde ou perd la position a perdu.

On peut aussi lutter à la corde de la manière suivante : on organise le jeu en deux camps ou par paires. On se sert d'une corde sous le milieu de laquelle une marque sert de limite ; les adversaires se placent à chaque bout de la corde en se faisant vis-à-vis. Ceux qui sont attirés au delà de la limite sont vaincus.

Lutte avec des cannes (fig. 295 *B*). Deux enfants tiennent par leurs extrémités deux cannes. Chacun tire ; celui qui peut les faire lâcher à son camarade a gagné.

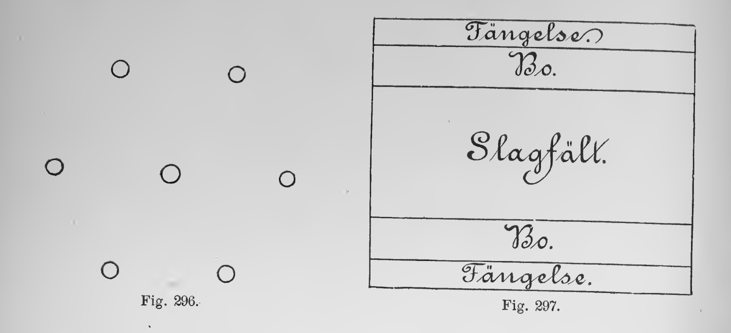


Fig. 296.

Fig. 297.

La tine. 6 à 20 enfants peuvent jouer. Chacun est muni d'un bâton d'un mètre. Un trou de la grandeur d'une tête est creusé au centre de la place, autour duquel sont de plus petits trous de 2 à 3 pas de distance, un de moins que le nombre des joueurs (fig. 296). On désigne le chasseur en criant : *un-deux-trois* !! A *trois* !! celui qui n'a pas réussi à occuper un petit trou avec son bâton est le chasseur. Celui-ci placé en dehors du cercle cherche à introduire seulement avec son bâton, sans se servir de la main ni du pied, la balle dans le trou du centre. Les autres l'en empêchent en chassant la balle d'un violent coup de bâton. Le chasseur se veille alors pendant ce temps à occuper un des trous extérieurs que les adversaires ne doivent jamais couvrir du pied ; celui qui perd son trou remplace le chasseur. Quand le chasseur réussit à introduire la balle dans le trou du centre, tous crient : *Changez* !! et chacun doit chercher à changer de trou. Ainsi le jeu recommence.

La guerre (fig. 297). Les enfants sont divisés en deux groupes qui se placent chacun dans un camp (*Bo*). Chaque armée a son drapeau planté dans l'espace réservé aux prisonniers (*Fängelse*). Les enfants d'un camp cherchent à s'emparer du drapeau de l'autre camp, mais s'ils sont atteints en traversant le camp ennemi, ils sont prisonniers. Un joueur délivre un de ses camarades s'il traverse le camp ennemi sans être touché. Le retour est toujours libre. La guerre finit quand un drapeau est pris et les prisonniers libérés.

Vainqueur de la place. On trace sur le sol une ligne circulaire. Dans ce camp se tiennent les enfants. Ils se poussent sans brusquerie et celui qui sort de la limite, tant soit peu, est mis hors du jeu. Le dernier restant est le vainqueur de la place.

Défense de la place. Plusieurs enfants sont placés sur un rang de front. Sur un signal donné, ils doivent venir occuper un lieu indiqué après avoir franchi un obstacle (bomme

ou cadre à traverser, ouverture de porte à passer). La place est défendue par d'autres enfants plus nombreux que les premiers.

La poule et le vautour. Un joueur se charge du rôle de vautour et un autre de celui de la poule, qui doit être forte et adroite. Derrière la poule se rangent par le flanc les autres joueurs en qualité de poussins, ils se tiennent solidement les uns aux autres. Il est bon que chaque élève attache son mouchoir autour de la taille pour ménager les vêtements. Le vautour s'approche en courant, tantôt sur le côté gauche de la bande, tantôt sur le côté droit et cherche à attaquer un poussin par le flanc. La poule l'en empêche en le repoussant et en lui barrant le chemin. Les poussins, les yeux toujours fixés sur le vautour, l'évitent par des conversions incessantes, tantôt à droite, tantôt à gauche. Si le vautour réussit à saisir un poussin, il est à lui ainsi que ceux qui se trouvent derrière. Les prisonniers se mettent à l'écart et l'on continue jusqu'à ce que la poule ait perdu tous ses poussins.

La mer agitée. Les enfants, sauf un, sont assis sur deux bancs, dos-à-dos, et assez serrés les uns contre les autres. Chacun reçoit un nom de poisson. L'enfant choisi pour commencer le jeu se promène autour de ses camarades, nomme des poissons et les enfants qui portent ces noms doivent le suivre. Lorsqu'il crie : *La mer est agitée* ! ! tous se lèvent et marchent derrière lui. Au second cri : *La mer est calme* ! tous retournent s'asseoir ; celui qui n'a pas trouvé de place recommence le jeu.

L'imitation. Ce jeu admet un nombre indéterminé de joueurs, il est d'autant plus amusant que les joueurs sont nombreux. Il faut avant tout choisir un conducteur actif, intelligent. Tous les joueurs se placent à la file derrière lui. Le conducteur part et marche à petits pas, tous les joueurs le suivent en marchant à petits pas ; le conducteur trotte, tous trottent ; il galope, tous se mettent à galoper. Si le chef saute à choche-pied, franchit un obstacle, s'arrête, toute la bande en fait autant. Tantôt il décrit une ligne droite, tantôt des lignes sinueuses ; s'il est gai il fera des mouvements et des gestes variés que les joueurs imiteront. Le jeu finit quand les enfants sont las.

Oiseaux, partez ! On choisit une place où il y a des arbres, ou bien l'on marque différentes places au moyen de pieux, de pierres ou de mouchoirs. Les places doivent être un peu éloignées, afin que les mouvements ne soient pas gênés. Un des joueurs, le patient, se tient au milieu de ses camarades assis aux places indiquées et crie : *Oiseaux - partez* ! ! Alors tous changent de place, il n'est permis à aucun de garder la sienne et le patient cherche à en obtenir une. Celui qui n'en trouve point, devient patient.

PLANCHES

PLANCHE I. — Salle de gymnastique avec :

Espalier (R R Ribbstol).
Bommes (Bom).
Six perches verticales (St.).
Huit cordes verticales (L Lodlinor).
Deux cordes obliques (K K à droite des bommes).
Un cadre vertical (Lodstege).
Un cadre horizontal (Vogstege).
Deux bancs (Langbank).

PLANCHE II. — Coupes d'engins.

R. Espalier.
D. Selle.
C. Banc.
S. Montants dans lesquels glissent les bommes.

PLANCHE III. — Salle de gymnastique (libre d'engins).



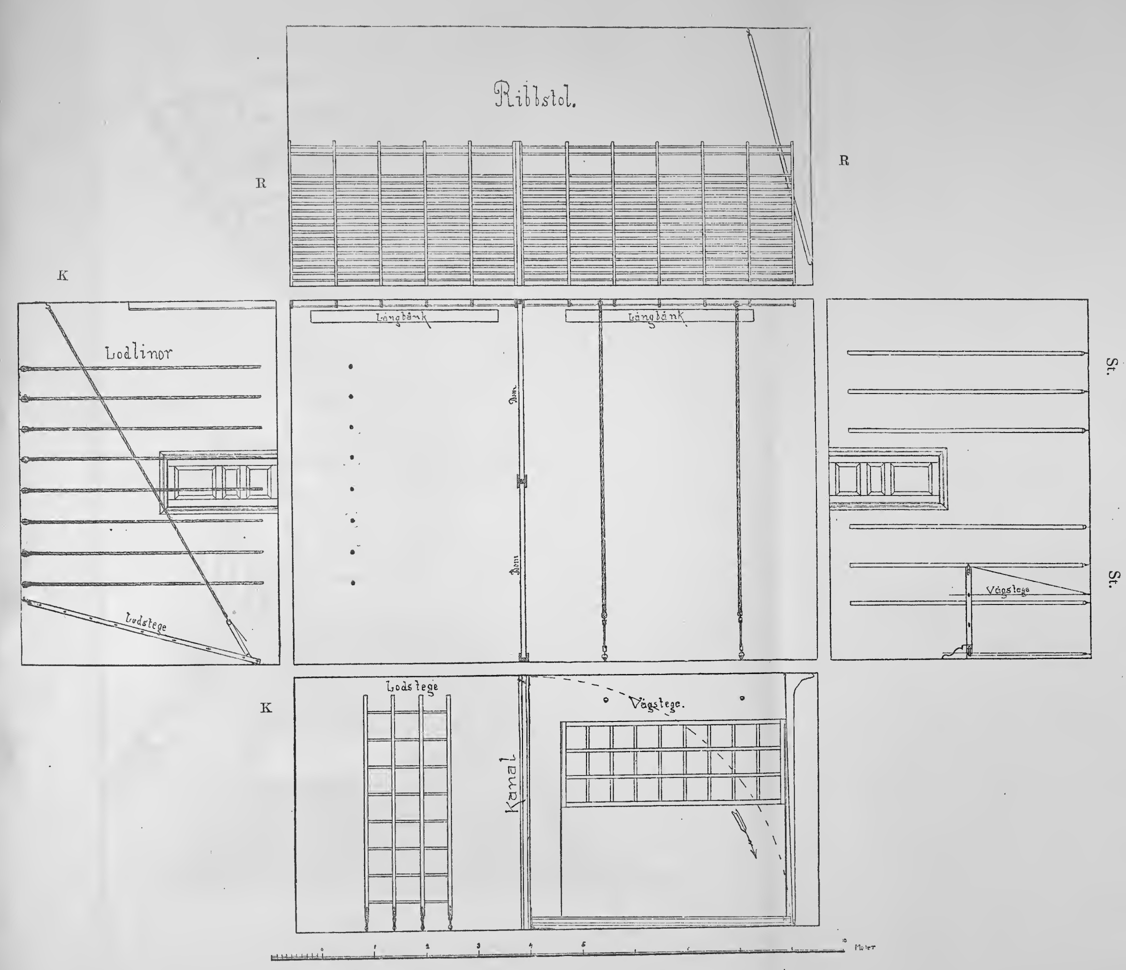
E. Espalier.
B. Bommes (sous le plancher).
C. Cadre fixé à la paroi.
S. Selle.
cv. Huit cordes verticales.
co. Deux cordes obliques.
b. Bancs.
pb. Petit banc.

PLANCHE IV. — Salle de gymnastique (avec engins en place).

E. Espalier.
B. Bommes doubles ; bomme avec deux selles (S).
C. Cadre en place.
cv. Cordes verticales en parties fixées, en partie en place.
co. Corde oblique en place.
P. I. Plan incliné formé d'un banc (ce dernier fixé à l'espalier au moyen d'un grand crochet).
br. Banc renversé représentant une poutre d'équilibre.

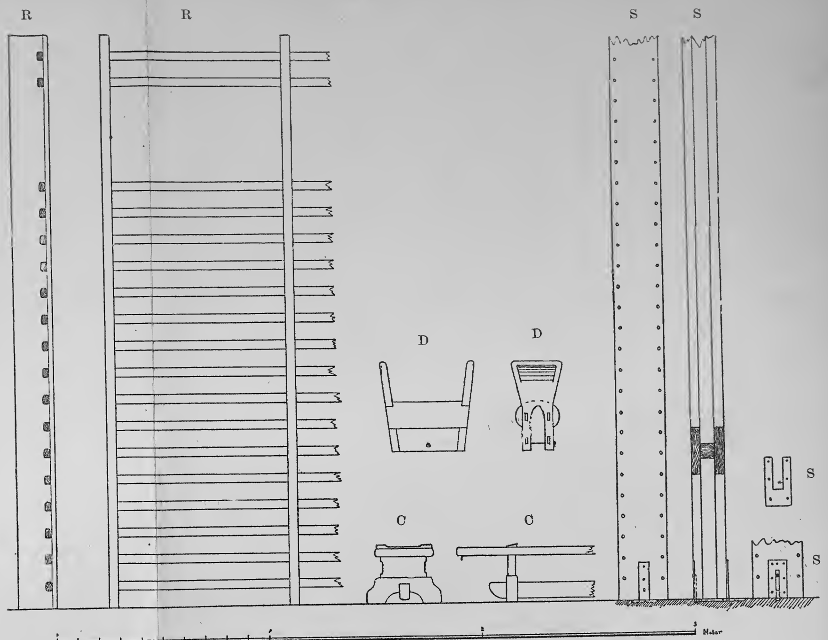
N.-B. — *C'est par erreur que les espaliers de gauche dans les planches III et IV ne présentent pas d'espace libre au-dessous des deux échelons supérieurs. Dans la dernière planche, le banc renversé présente également une petite faute ; la base d'équilibre devrait être au même niveau que les pieds du banc. Il suffit de jeter un coup d'œil sur les bancs de la planche III pour rectifier cette inexactitude.*

PLANCHE I



B
Ribbstol.
R
R
K
Lodlinor
L
Långbänk
Långbänk
Bom
Bom
St.
St.
Vågstege
Lodstege
K
Lodstege
Vågstege.
Kanal
Meter

PLANCHE II





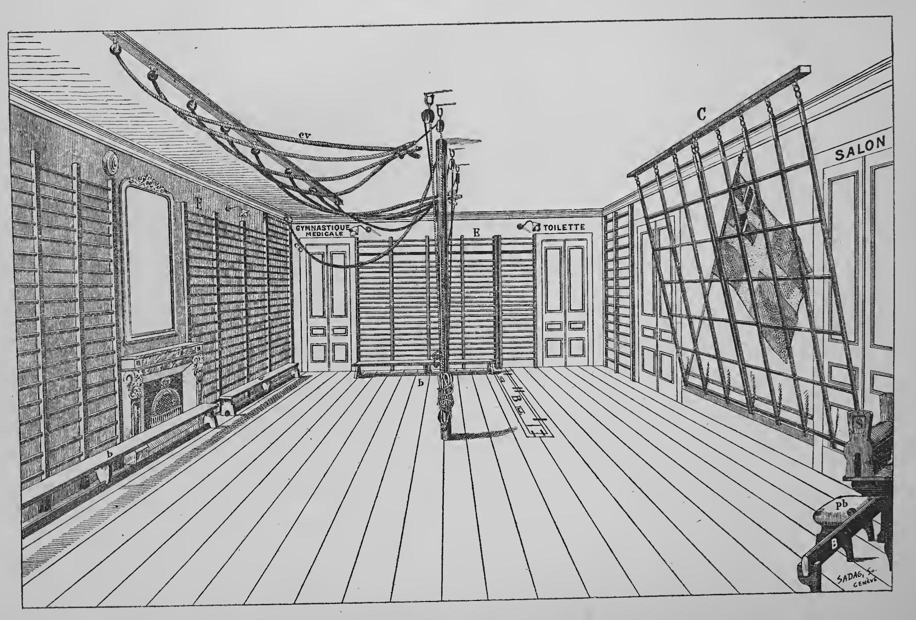

cv
C
SALON
GYMNASTIQUE
MEDICALE
TOILETTE
E
E
b
b
B
pb
B
S
SADAG, Sc.
GENÈVE

PLANCHE III

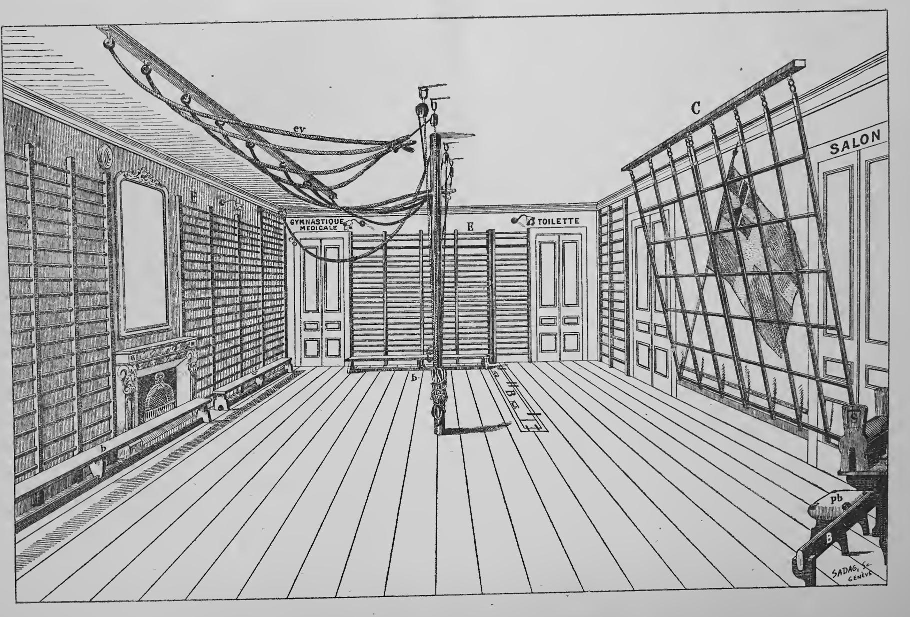
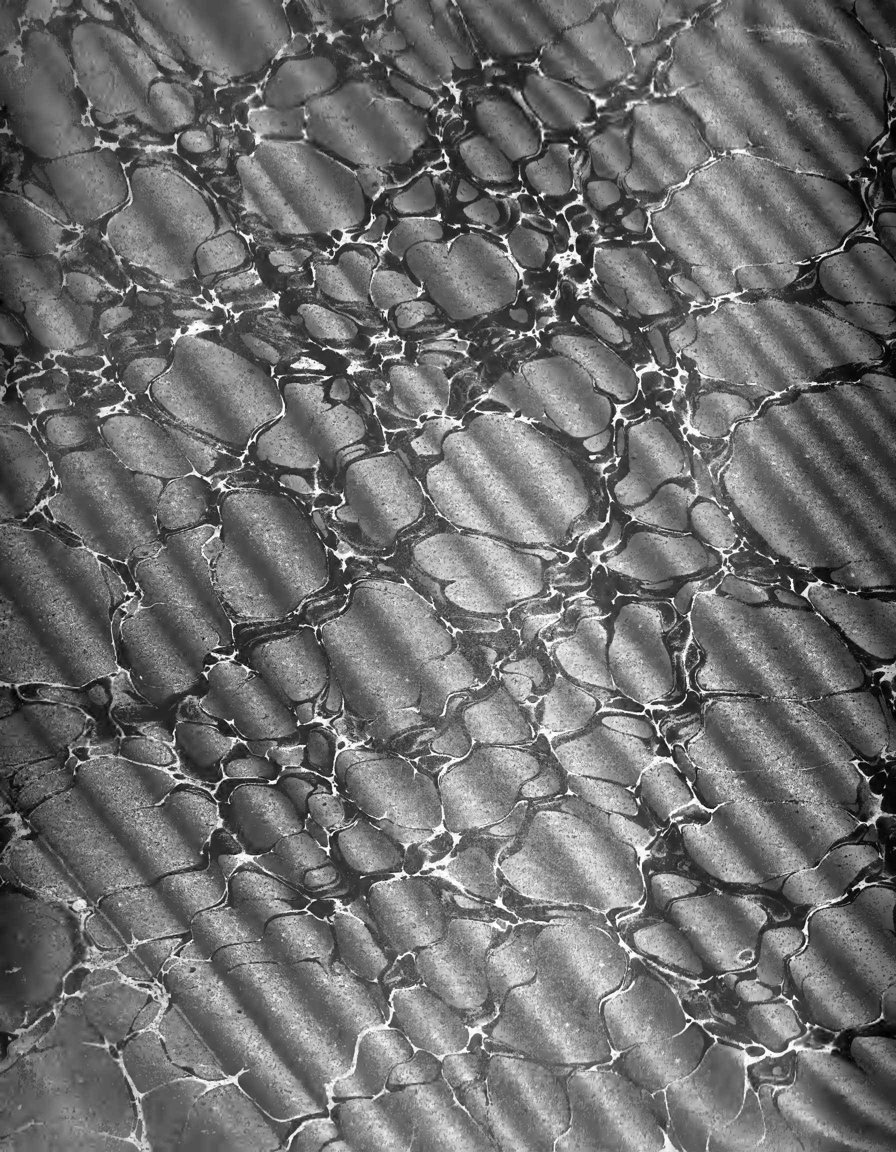
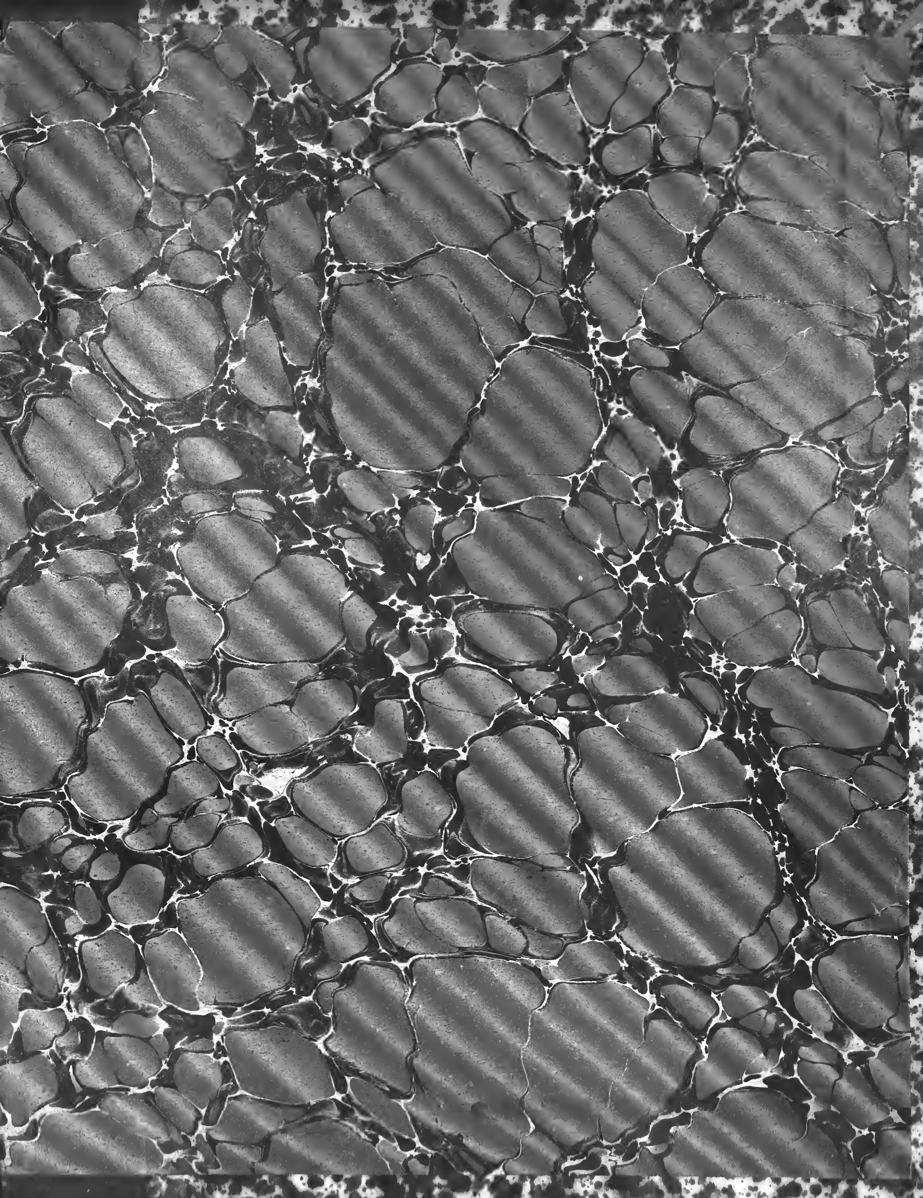
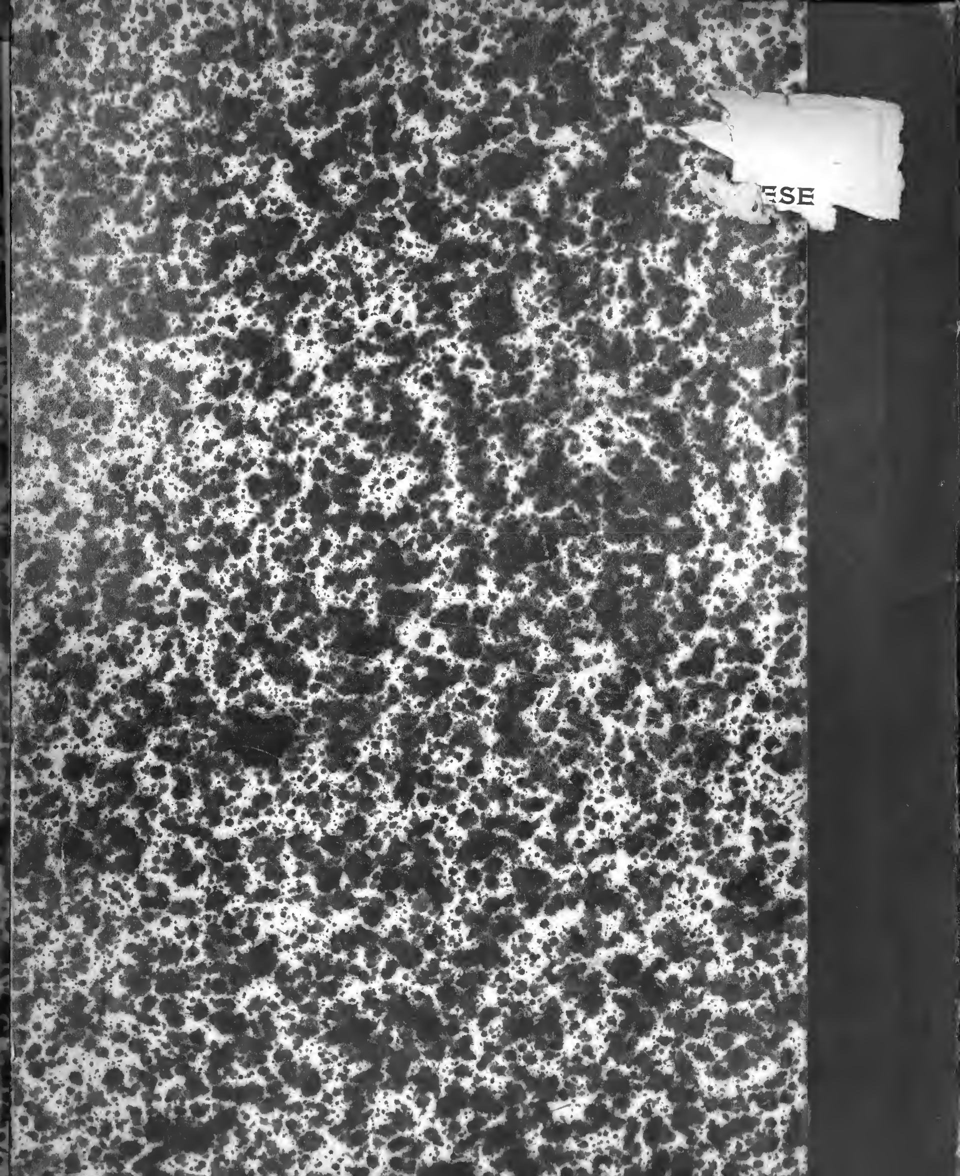

cv
C
SALON
GYMNASTIQUE
MEDICALE
E
TOILETTE
E
b
B
S
Pb
B
b
SADAG, Sc.
GENÈVE

PLANCHE III






ESE